



UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



UMA PERSPETIVA SOBRE O PROCESSO DE FORMAÇÃO NO FUTEBOL – O JOGO E O TREINO

Relatório Final de Estágio Profissionalizante Realizado na Equipa de Benjamins “C” do
Sport Lisboa e Benfica na época desportiva 215/2016

Relatório elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino
Desportivo

Orientador: Professor Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos

Júri:

Presidente: Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte

Vogais: Mestre João Filipe Aroso Lopes da Silva
Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos

Pedro Miguel da Silva Cruz

2017

Relatório de Estágio de Mestrado apresentado à
Faculdade de Motricidade Humana, como
requisito para obtenção do grau de Mestre em
Treino Desportivo, sob a orientação técnica e
científica do Professor Francisco Silveira Ramos.

Agradecimentos

Em primeiro lugar, os meus agradecimentos para a estrutura da Área de Iniciação do Sport Lisboa e Benfica, em especial ao Rodrigo Magalhães, meu tutor no presente estágio, e ao João Gião pela oportunidade concedida e confiança depositada, ao António Ferreira, Pedro Lameiro e Sérgio Vaz pelo companheirismo com que vivemos durante toda a época desportiva. Um agradecimento especial ao Carlos Fernandes e ao Bóris Macedo que fizeram parte da minha primeira equipa técnica, e aos restantes treinadores dos Traquinas e Petizes que sempre mostraram para lá da competência como treinadores um grande lado humano e que tornaram tão diferente o nosso grupo. A todos eles um muito obrigado pela disponibilidade, pela confiança, pelas trocas de conhecimento, pela amizade e por todos os momentos que já passamos, sempre da mesma forma, juntos!

Em segundo lugar um obrigado a toda a minha família, em especial aos meus pais, irmão e avós que tudo fizeram para que chegasse até aqui. Um obrigado especial ao meu pai, pelo apoio e confiança, aos meus avós e à minha tia pela ajuda e paciência nestes últimos tempos!

Aos meus amigos de sempre, que não vou mencionar porque vocês sabem de quem são, obrigado pelos momentos passados e pelos que vamos passar!

Ao pessoal da Faculdade por todos os momentos passados na nossa Vila! Com as saudades que todos temos do que vivemos.

À Vânia, por me mostrar que os limites da minha paciência não tem fim...e pelo que temos passado.

Por último, ao professor Francisco Silveira Ramos, pelos conselhos e abertura com que sempre se mostrou para falar daquilo que gostamos e pela disponibilidade ao longo deste último ano.

Um grande obrigado a todos eles!

Resumo

No meu estudo, o jogo de Futebol, que de uma aparente simplicidade torna-se mais complexo a cada dia que passa, realça a importância da formação de todos os agentes envolvidos, em especial treinadores e jogadores. Essa complexidade está presente desde os objetivos que o jogo propõe, até à forma como se procede ao ensino/aprendizagem do mesmo aos jovens jogadores. É então vital que os treinadores sejam capazes de proceder a momentos de incremento de potencial desportivo e humano, de forma a atingirem objetivos individuais e coletivos, tendo em vista o rendimento desportivo.

Este estágio e consequente relatório, realizado com o intuito de aumentar e enriquecer conhecimentos profissionais em futebol, foram efetuados no Sport Lisboa e Benfica, na equipa de Benjamins C do clube, integrado no Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Este relatório de estágio, alicerçado em 3 áreas fundamentais, inicia-se com uma revisão de literatura que sustenta a prática profissional.

Na área 1, Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição, o principal objetivo foi a descrição do planeamento, condução e avaliação do processo de treino e competição da equipa de Benjamins “C” do Sport Lisboa e Benfica, durante a época desportiva de 2015/2016. O destaque nesta área é dado ao modelo de jogo e ao modelo de treino definidos pelo clube para o ensino/aprendizagem da modalidade.

Na área 2, o Projeto de Inovação, teve como objetivo a análise das relações interpessoais/dinâmica de grupo, sempre essencial, principalmente quando o contexto é de formação, não só de futebolistas, mas de seres humanos.

Na área 3, Relação com a Comunidade, foi desenvolvida uma ação de formação em forma de seminário intitulado de “Bases para a Construção de uma equipa de Futebol – Percurso Formativo do Jogador”.

Uma vez concluído o estágio e consequente relatório, é possível constatar a importância da delimitação de metodologias adequadas ao desenvolvimento harmonioso dos jovens, tendo em vista a potencialização máxima das suas qualidades, assentes na criação de um modelo de jogo e de treino maximizador das mesmas.

Palavras-Chave: Futebol; Sport Lisboa e Benfica; Futebol de formação; Modelo de jogo; Modelo de treino; Controlo do treino; Controlo da competição; Treinador; Jogador; Ensino/Aprendizagem.

Abstract

In my study, the Football has running from simplicity, in past, to a more and more complex game, our days. Football highlights the importance of the formation/professionalization of all the agents/ involved, in particular coaches and players. This complexity is present not only on the multitasks proposed by the football, but also on the teaching/learning process to young players. Therefore, it is crucial the coaches capability to improve sport and human potential, in order to achieve individual and collective goals, as way to sports performance.

This internship and subsequent report was developed aiming to increase and improve the knowledge about professional football g professional knowledge in football. It was developed in Sport Lisboa e Benfica, in the Benjamins C team, integrated in the Master in Sports Training of the Faculty of Human Motricity of the University of Lisbon.

This internship report, organized on 3 key topics, begins with a literature review which support the practice.

In Area 1, Organization and Management of the Training and Competition Process, the main aim was to describe the planning, development and evaluation of the training/competition process of the Benjamins "C" team of Sport Lisboa e Benfica, on the season of 2015/2016. In this area is highlighted both the game and the training model as defined by the club for the teaching/ earning process.

The area 2, the Innovation Project, had as main aim the interpersonal relations/group dynamics analyses. This topic is essential, especially when the context is the football development.

In area 3, Relation with the Community, it was developed an event as a seminar entitled "Support and bases to build a Football Team – the way to develop a football player".

After the internship and the subsequent report have been completed, it is possible to understand the importance of the definition of appropriate methodologies for the harmonious development of young people, concerned with the maximization of their capacities, based on the football development model.

Keywords: football; Sport Lisboa e Benfica; football development; game modeling; training modeling; training control; competition control; sport' coach; football player; teaching/learning process

Índice

Agradecimentos	III
Resumo	IV
Abstract.....	VI
Índice de Tabelas	XII
Índice de Figuras	XII
Índice de Gráficos.....	XIII
Índice de Quadros	XV
1 - Introdução.....	1
1.1 - Enquadramento ao Relatório de Estágio	1
1.2 - Caracterização do Contexto de Estágio	2
1.2.1 – Contextualização do Estágio	2
1.2.2 – Caracterização Geral do Sport Lisboa e Benfica	3
1.2.3 – Caracterização do Organograma de Funcionamento da Área da Iniciação do Sport Lisboa e Benfica	4
1.2.4 – Caracterização Geral dos Quadros Competitivos	6
1.2.5 – Caracterização Geral das Condições de Trabalho.....	7
1.2.6 – Papel do Treinador-Adjunto e Estagiário na Equipa Técnica	9
1.3 – Objetivos do Relatório de Estágio	10
1.4 – Estrutura do Relatório de Estágio	11
2 – Revisão da Literatura.....	13
2.1 – Modelo de Jogo.....	13
2.2 – O Treino do Jovem	16
2.2.1 – O Ensino-aprendizagem e o Treino.....	16
2.2.2 – A importância do treino para a competição	19
2.2.3 – A importância da competição para o treino dos jovens	20
2.2.4 – A importância do Futebol de Rua	21
2.3 – Talento	24
2.3.1 – Detecção, Seleção e Identificação de Talento.....	25
2.3.2 – Contextos de Manifestação do Talento	27
2.3.3 – Perfil do Jogador Jovem com Talento.....	28

3 – Organização do Processo de Treino e Competição	31
3.1 – Conceção e Planeamento da Prática	31
3.1.1 – Caraterização Geral da Equipa de Benjamins C do Sport Lisboa e Benfica	31
3.1.2 – Objetivos da Equipa de Benjamins C do Sport Lisboa e Benfica	39
3.1.3 – Modelo de Jogo	43
3.1.3.1 – Princípios Gerais	43
3.1.3.2 – Princípios Específicos	46
3.2 - Condução e Operacionalização do Treino e Competição.....	54
3.2.1 - Modelo de Treino.....	54
3.2.2 – Planeamento Anual e Controlo de Conteúdos.....	55
3.2.2.1– Conteúdos a abordar no Escalão de Benjamins	57
3.2.3 – Microciclo Tipo.....	58
3.2.4 – Unidade de Treino	61
3.3 – Avaliação e Controlo e do Treino e Competição.....	61
3.3.1 – Avaliação do Treino e Competição	61
3.3.2 – Controlo do Treino e Competição	62
3.3.2.1 – Controlo do Treino	63
3.3.2.2 - Controlo da Prática	68
4 – Projeto de Inovação no Futebol	71
4.1 – Introdução	71
4.2 – Breve Enquadramento Teórico	71
4.3 – Caraterísticas do Projeto	73
4.4 – Metodologia	73
4.4.1 – Público-Alvo	73
4.4.2 – Conceção e Periodização.....	73
4.4.3 – Procedimentos	74
4.4.4 – Recolha de Dados.....	75
4.5 – Ferramenta de Controlo	75
4.6 – Apresentação e Discussão de Resultados	76
4.6.1 – Apresentação de Resultados Obtidos à Análise Relações Interpessoais/Dinâmicas de Grupo.....	76
4.6.2 – Discussão de Resultados Obtidos à Análise Relações Interpessoais/Dinâmicas de Grupo.....	83
4.6.2.1 – Integração Social	83

4.6.2.2 – Liderança.....	84
4.7 – Conclusões	85
5 - Relação com a comunidade.....	87
5.1 - Objetivo do evento	87
5.2 - Planeamento	88
5.3 - Promoção do evento	90
5.4 - Público-alvo.....	90
5.5 - Síntese dos conteúdos.....	91
5.6 - Balanço Final /Avaliação	95
5.6.1 - Balanço final	95
5.6.2 - Avaliação evento.....	97
5.7 - Sugestões e observações.....	99
6. Conclusão	101
7. Referências Bibliográficas.....	103
8. Anexos.....	111

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Organograma de Funcionamento da Área de Iniciação do Sport Lisboa e Benfica....	4
Tabela 2 - Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Lisboa - Série "E2 - 5" - 1ª Fase.	6
Tabela 3 - Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Lisboa - Série "E1" – Apuramento de Campeão	7
Tabela 4 – Caracterização Geral dos Jogadores por ordem alfabética.....	31
Tabela 5 – Caracterização individual dos jogadores por resultados obtidos nos parâmetros de “Avaliação” (rendimento avaliado com notas de 1 a 5, sendo 1 a nota mais baixa e 5 a mais alta) e “Nível” (potencial avaliado com notas de A a D, sendo A a mais alta e D a mais baixa) nos diferentes momentos de avaliação	33
Tabela 6 – Objetivos Competitivos.....	39
Tabela 7 – Classificação no Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Lisboa – Juniores E”2”	40
Tabela 8 – Classificação no Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Lisboa – Juniores E”1” – Apuramento de Campeão.....	40
Tabela 9 – Torneios Nacionais	40
Tabela 10 – Torneios Internacionais.....	41
Tabela 11 – Relação entre conteúdos a abordar e Volume por Microciclo	60

Índice de Figuras

Figura 1 – Estrutura da organização do jogo de uma equipa de futebol	15
Figura 2 - Modelo de Jogo: Organização Dinâmica da Equipa	15
Figura 3 - Organização dos diferentes momentos de uma equipa de futebol.....	16
Figura 4 - Fatores contextuais envolventes à manifestação do potencial talento desportivo.....	28
Figura 5 – Divisão do campo por corredores.....	46
Figura 6 – Divisão do campo por setores.....	46
Figura 7 – Sistema Tático	47
Figura 8 – Sistema Tático por linhas	47
Figura 9 – Sistema Tático por Losangos.....	47

Figura 10 – “Campo Grande”	47
Figura 11 – “Campo Pequeno”	47
Figura 12 – Formação de um losango com bola no DCD	49
Figura 13 – Formação de linhas de passe com bola no DCD	49
Figura 14 – Organização Ofensiva (Corredor Central – Setor Defensivo) com bola no DCD	49
Figura 15 – Organização Defensiva (Corredor Lateral – Setor Ofensivo).....	50
Figura 16 – Organização Defensiva (Corredor Lateral – Setor Médio) e ME ultrapassado	51
Figura 17 – Organização Defensiva Setorial (Corredor Central – Setor Defensivo)	52
Figura 18 – Canto. Bola na área.....	52
Figura 19 – Canto. Canto Curto	52
Figura 20 – Livre Ofensivo - Corredor Lateral	53
Figura 21 – Canto Defensivo	53
Figura 22 – Livre Defensivo - Corredor Lateral	54
Figura 23 – Resumo da Taxonómica proposta	65

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Número de jogadores do plantel distribuídos pelo seu mês de nascimento	33
Gráfico 2 – Número e percentagem de jogadores do plantel distribuídos pelo seu trimestre de nascimento	34
Gráfico 3 – Número e percentagem de jogadores do plantel distribuídos pela posição preferencial (Guarda-Redes, Defesa, Médio, Avançado) onde acumularam mais minutos de competição.....	34
Gráfico 4 – Número e percentagem de jogadores do plantel distribuídos pelo seu pé dominante (Pé Direito e Pé Esquerdo)	34
Gráfico 5 – Caracterização da equipa através do valor médio de altura por posição preferencial (Guarda-Redes, Defesa, Médio e Avançado).....	35
Gráfico 6 – Caracterização da equipa através do valor médio de peso por posição preferencial (Guarda-Redes, Defesa, Médio e Avançado).....	35
Gráfico 7 – Número e percentagem de jogadores do plantel consoante o número de anos de prática da modalidade	35

Gráfico 8 – Número e percentagem de jogadores do plantel consoante o número de anos de prática no clube.....	35
Gráfico 9 – Valor médio dos anos de prática dos jogadores do plantel consoante a posição preferencial (Guarda-Redes, Defesa, Médio e Avançado).....	36
Gráfico 10 – Caraterização das formas dos exercícios aplicados durante a época desportiva: Complementar Separadas (Comp. Sep); Complementares Integradas (Comp. Int.).....	63
Gráfico 11 – Caraterização das formas dos exercícios aplicados durante a época desportiva, categorizados pelas diferentes partes da unidade de treino: Parte Inicial; Parte Fundamental e Parte Final: Complementar Separadas (Comp. Sep); Complementares Integradas (Comp. Int.).....	63
Gráfico 12 – Caraterização das formas dos exercícios aplicados durante a época desportiva, categorizados pelos diferentes conteúdos da unidade de treino: Coordenação (C); Speed, Agility and Quickness (SAQ); Futebol de Rua (FR); Manutenção da Posse da Bola (MPB); Princípios de Jogo/Ações Técnico Táticas Ofensivas e Defensivas, Coletivas e Individuais, (PJ/ATT); Modelo de Jogo (MJ); Jogo Formal (JF); Reforço Muscular e Alongamentos (RM+A);Complementar Separadas (Comp. Sep); Complementares Integradas (Comp. Int.).....	64
Gráfico 13 – Caraterização do Volume Possível de Prática em Contexto de Treino e de Competição proporcionado pelo clube.....	68
Gráfico 14 – Caraterização do Volume Possível de Prática em nos diferentes contextos proporcionados pelo clube.	68
Gráfico 15 – Caraterização individual dos jogadores por jogos efetuados envolvendo jogos de campeonato e torneios.....	69
Gráfico 16 – Caraterização individual dos jogadores por minutos efetuados em Contexto de Treino e em Contexto de Competição.....	69
Gráfico 17 – 1ª Avaliação.....	76
Gráfico 18 – 2ª Avaliação.....	76
Gráfico 19 – 1ª Avaliação.....	76
Gráfico 20 – 2ª Avaliação.....	76
Gráfico 21 – 1ª Avaliação.....	77
Gráfico 22 – 2ª Avaliação.....	77
Gráfico 23 – 1ª Avaliação.....	78
Gráfico 24 – 2ª Avaliação.....	78
Gráfico 25 – 1ª Avaliação.....	78
Gráfico 26 – 2ª Avaliação.....	78

Gráfico 27 – 1ª Avaliação	79
Gráfico 28 – 2ª Avaliação	79
Gráfico 29 – 1ª Avaliação	79
Gráfico 30 – 2ª Avaliação	79
Gráfico 31 – 1ª Avaliação	80
Gráfico 32 – 2ª Avaliação	80
Gráfico 33 – 1ª Avaliação	81
Gráfico 34 – 2ª Avaliação	81
Gráfico 35 – 1ª Avaliação	81
Gráfico 36 – 2ª Avaliação	81
Gráfico 37 – 1ª Avaliação	82
Gráfico 38 – 2ª Avaliação	82
Gráfico 39 – 1ª Avaliação	82
Gráfico 40 – 2ª Avaliação	82
Gráfico 41 - Distribuição de idades dos espetadores da ação de formação	97
Gráfico 42 - Representação da percentagem de estudantes e não estudantes no evento.....	97
Gráfico 43 - Distribuição da ligação ao futebol dos espetadores do evento	98
Gráfico 44 - Gráfico representativo da avaliação do evento nas diferentes componentes selecionadas	98

Índice de Quadros

Quadro 1 – Caraterização do Planeamento Anual de Conteúdos por Mesociclos, Microciclos, Unidades de Treino e de Contextos de Competição: UT (Unidade de Treino), AF (Atividade de Futsal)	55
Quadro 2 – Microciclo Tipo – Áreas de Desenvolvimento – Conteúdos: Áreas de Desenvolvimento (AD); Speed, Agility and Quickness (SAQ); Manutenção da Posse da Bola (MPB); Princípios de Jogo/Ações Técnico Táticas Ofensivas e Defensivas, Coletivas e Individuais, (PJ/ATT); Organização Defensiva (O. Def), Organização Ofensiva (O. Of.); Defesas (D); Médios (M); Avançados (A).	58
Quadro 3 – Microciclo Tipo – Reforço Muscular.....	60

1 - Introdução

A introdução irá contextualizar o estágio realizado e o respetivo relatório, bem como as diferentes temáticas abordadas em ambos os contextos. Permite também perceber, de forma concreta, os contextos onde o aluno estagiário estará envolvido, e quais as suas responsabilidades e funções dentro da equipa técnica.

1.1 - Enquadramento ao Relatório de Estágio

O futebol, ao contrário do que aparenta, é um jogo de complexidade elevada.

Como menciona Castelo (2003) no futebol procura-se atingir os objetivos do jogo que passam por marcar golos na baliza adversária e evitá-los na própria baliza. No entanto, e apesar desta aparente simplicidade, Garganta (1997) refere que num jogo de futebol ocorrem situações que são compreendidas como ações de natureza complexa, decorrentes de um extenso número de variáveis do jogo e também da imprevisibilidade e aleatoriedade das ações que se colocam às equipas em confronto.

Ao longo do tempo o futebol, como fenómeno desportivo e social, tem despertado cada vez mais interesse e mediatismo na nossa sociedade. Como consequência a evolução da modalidade tem atingido proporções muito acentuadas, originando um aumento do estudo científico do jogo de futebol, como são exemplos as inúmeras investigações realizadas com o objetivo de identificar os fatores mais importantes e que levam a bons desempenhos no desporto. A par desta evolução do jogo, e como necessidade de melhor o compreender e potenciar, surgiram então novas formas de pensar o treino, quer no designado Futebol Sénior, quer no Futebol de Formação.

É por o jogo ser tão complexo, que é necessário perceber a importância que o modelo de jogo e o processo de treino assumem na atualidade, acompanhando assim a ordem evolutiva deste fenómeno. Segundo Azevedo (2011), o modelo de jogo orienta todo o processo de planeamento e operacionalização do processo de treino, com vista à construção de uma forma de jogar, compreendendo a sua importância na operacionalização do jogo pretendido. Como referem Magalhães e Nascimento (2010) “o treino é um processo de natureza psicopedagógica que visa o desenvolvimento das capacidades técnicas, táticas, físicas, cognitivas e psicológicas, dos praticantes e das equipas (...) devidamente fundamentadas pelo conhecimento científico” (p. 23). Torna-

se então imperioso formar com qualidade, preparar os jogadores para o alto rendimento através de caminhos bem definidos e delineados, tendo sempre em mente o desenvolvimento harmonioso, de forma a atingir a maior potenciação possível dos jovens. O exercício de treino é como refere Ramos (2003) é o elemento central do processo e o responsável pela potenciação do rendimento global dos jogadores. Além do treino, torna-se também fundamental perceber qual o papel da competição neste processo evolutivo, pois ela é parte integrante do mesmo, sendo um palco de aplicação e de avaliação de conhecimentos e aquisições, e do futebol de rua, um aspeto que leva cada vez mais a grandes preocupações, devido à escassez do mesmo e repercussões causadas nos jovens jogadores de futebol.

É regra geral nos clubes formadores de jovens jogadores a procura pelo denominado jogador talentoso, pois são eles a grande valia da modalidade por muito que se queria alterar esta conceção. Mas antes de mais é necessário perceber alguns pontos-chaves em relação a esta temática: O que é o talento?, Será que é inato?, Como se deteta, seleciona ou identifica?, Como é que este se potencia?, Em que contextos se revela?, Quais as características de um jogador talentoso?

Tendo por base estas ideias, o relatório elaborado tem como objetivo o entendimento e compreensão de um processo de treino e ensino/aprendizagem como aspeto fundamental e essencial para a potenciação dos jovens jogadores e dos objetivos definidos para a equipa.

1.2 - Caracterização do Contexto de Estágio

1.2.1 – Contextualização do Estágio

No âmbito do mestrado em Treino Desportivo (Especialização em Futebol) da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa foi proposta a realização de um estágio curricular aos mestrandos para a época desportiva 2015/2016. O presente relatório recai sobre o estágio realizado no Sport Lisboa e Benfica, mais especificamente na Área de Iniciação e equipa de Benjamins “C”, uma vez que o mestrando exerce a sua atividade profissional no clube supramencionado. A escolha do mestrando em realizar o estágio numa instituição como a do Sport Lisboa e Benfica, com relevo a nível nacional e internacional, com uma organização e estrutura impar, com cultura de exigência e de competência e aliado ao interesse pelo futebol de

formação, bem como à forma como se procede ao ensino/aprendizagem do mesmo, fez com que a opção se tornasse simples e conciliadora com a prática profissional desenvolvida.

1.2.2 – Caracterização Geral do Sport Lisboa e Benfica

O Sport Lisboa e Benfica nasceu no dia 28 de Fevereiro de 1904, inicialmente com o nome de Sport Lisboa. No ano de 1908 o Sport Lisboa e o Grupo Sport Benfica unem-se e formam o Sport Lisboa e Benfica.

Foi considerado pela I.F.F.H.S. o nono melhor clube do século XX e pela F.I.F.A. o décimo segundo maior clube europeu do mesmo século. Atualmente é o sexto clube classificado no ranking da U.E.F.A e o décimo segundo no ranking da I.F.F.H.S. Tornou-se o clube mais titulado no contexto nacional, com 72 títulos nacionais e 3 internacionais, com o destaque para os 34 títulos de campeão nacional, as 25 taças de Portugal, 5 Supertaças “Cândido de Oliveira”, 6 Taças da Liga e os 2 títulos de campeão europeu conquistados nas épocas de 1960/1961 e 1961/1962.

O seu atual estádio tem a capacidade para 66147 espetadores e é denominado de “Estádio da Luz”. Inaugurado no dia 25 de Outubro de 2003 e classificado com nota máxima (4) pela F.I.F.A. recebeu até ao dia de hoje a final do Campeonato da Europa no ano de 2004 e a final da Liga dos Campeões do ano de 2014. Na área circundante ao estádio existe o Campo Sintético do Estádio da Luz e um complexo desportivo que contém o Pavilhão Fidelidade para as modalidades de futsal, hóquei em patins e basquetebol e o Pavilhão nº2 destinado ao andebol e voleibol. Contém ainda o Complexo de Piscinas EDP para a prática de natação, o “Museu Benfica - Cosme Damião” e as instalações do canal televisivo do clube, “BTV”.

No dia 22 de Setembro de 2006 o Sport Lisboa e Benfica inaugura o “Caixa Futebol Campus” e este passa a ser o centro de treino e estágio da sua equipa principal, da equipa B e abarca ainda alguns dos escalões da formação do clube. É composto por 9 campos, 3 sintéticos e 6 com relva natural. É neste espaço que se encontram os sistemas administrativos do clube, onde opera o Benfica LAB, e também é o espaço de dormida e de refeições para os seus atletas e treinadores. No escalão de seniores, a equipa principal do clube participa na Liga NOS e a equipa B na Segunda Liga. Na área da especialização, a equipa de Juniores participa na 1ª divisão do campeonato nacional,

bem como a equipa de Juvenis A e Iniciados A. Nos campeonatos distritais da Associação de Futebol de Lisboa estão inseridos os escalões de Juvenis B na 1ª divisão de honra, os Iniciados B1 e B2 na 1ª divisão de honra e a equipa de Infantis A no campeonato distrital de futebol organizado pela Associação de Futebol de Lisboa. Na área da iniciação as equipas de Infantis A, B, C, Benjamins A, B, C e Traquinas A no campeonato distrital de futebol de 7 da mesma associação.

Como grande referência do clube, o nome Eusébio da Silva Ferreira surge de forma marcante e abrupta. Nascido em Lourenço Marques, Moçambique, tornou-se o grande marco do futebol do Sport Lisboa e Benfica, realizando ao serviço do clube 715 jogos onde viria a marcar 727 golos, e do futebol português onde marcou 41 golos em 65 jogos pela Seleção Nacional Portuguesa.

Entre as suas condecorações e ordens honoríficas destacam-se o Estatuto de Utilidade Pública, a Ordem Honorífica Portuguesa de Comendador da Ordem Militar de Cristo, Oficial de Ordem de Benemerência e Membro Honorário da Ordem do Infante D. Henrique, as medalhas desportivas de Mérito Desportivo, de Honra de Mérito Desportivo e Colar de Honra ao Mérito Desportivo, a Medalha Turística de Ouro de Mérito Turístico, a Medalha Municipal de Ouro da Cidade de Lisboa e a Medalha de Ouro da Cruz Vermelha de Benemerência.

1.2.3 – Caraterização do Organograma de Funcionamento da Área da Iniciação do Sport Lisboa e Benfica

Tabela 1 - Organograma de Funcionamento da Área de Iniciação do Sport Lisboa e Benfica

Coordenador Técnico	Sub-Coordenador Técnico
	Secretaria Secretário e Secretário Técnico
	Equipas Técnicas Treinador Principal; Treinador-Adjunto; Treinadores Estagiários (equipas de Traquinas A e B); Treinador de Guarda-Redes e Delegado.
	Departamento de Psicologia
	Departamento de Análise e Observação
	Departamento Médico
	Técnicos de Equipamentos
	Motorista

O coordenador técnico da área da iniciação do Sport Lisboa e Benfica, Rodrigo Magalhães, coordena os escalões de Infantis e Benjamins, e o subcoordenador técnico, João Gião, coordena os escalões de Traquinas e Petizes. A sua intervenção é total e as suas decisões, em caso de necessidade, são soberanas em relação às decisões de qualquer outro agente desportivo do clube. É, no entanto, uma intervenção que não retira interferência nas decisões técnicas de cada equipa. O secretário, Alexandre Jesus, está encarregue das burocracias de todas as equipas e o secretário técnico, Ricardo Prudêncio, auxilia o coordenador técnico e subcoordenador técnico nas mais diversas questões. As equipas técnicas são formadas por um treinador principal, um ou dois treinadores adjuntos, um treinador de guarda-redes, um delegado e em alguns casos um treinador estagiário. No caso da equipa de Benjamins C, o treinador principal e responsável de escalão é António Ferreira, os adjuntos são Pedro Cruz e Pedro Lameiro, o treinador de guarda-redes é Rafael Grácio. Pelo treinador principal passam as funções de planificação, elaboração e operacionalização dos conteúdos e microciclos, com a supervisão do coordenador técnico, realização dos documentos “Planeamento Anual de Controlo de Conteúdos”, “Abordagem ao Jogo”, “Ficha de Jogador a Contratar” e “Ficha de Observação Integrada” e é o responsável final pela realização da convocatória para os jogos a realizar. Em contexto de jogo é responsável por receber e entregar os atletas, pela abordagem ao jogo, feedback e palestra ao intervalo e no final do mesmo, escalar a equipa inicial e realizar substituições. O treinador de guarda-redes, em contexto de jogo é o responsável pelo aquecimento dos guarda-redes. O delegado da equipa, nos jogos tem a função de preencher a “Ficha Técnica” e apresentar a bola de jogo ao árbitro momentos antes do início do jogo e em caso do mesmo não estar presente um treinador-adjunto assume esta função. Os fisiologistas têm a função de assistências aos atletas do clube e aos atletas adversários em caso de não existir fisiologista para os mesmos. Em contexto de treino, o treinador principal está responsável pela instrução inicial, gestão e operacionalização do treino. O treinador de guarda-redes é responsável pelo treino dos guarda-redes. Os fisiologistas têm a função de assistir e recuperar atletas e de os manter hidratados. O departamento de psicologia faz-se representar em jogos e treinos, ajudando os treinadores em caso de necessidade e apoiando atletas no contexto desportivo, familiar e escolar. O departamento de análise e observação tem a função de gravar os jogos e realizar futuras análises ao mesmo. Os técnicos de equipamentos colocam com antecedência os equipamentos na rouparia, como as camisolas, de manga curta e comprida, calções, meias e toalha, onde cada atleta

antes de iniciar o treino se desloca para o recolher. Em contexto de jogo a sua função para por fazer um saco com todo o material necessário para o jogo, deixando-o disponível para a equipa técnica. O motorista, em contexto de jogo, tem a função de transportar treinadores, e em caso de necessidade atletas, e os equipamentos. Às quintas-feiras é responsável pela recolha e transporte dos equipamentos dos atletas e dos treinadores do Campo Sintético dos Pupilos do Exército para o Campo Sintético do Estádio da Luz.

1.2.4 – Caraterização Geral dos Quadros Competitivos

O Sport Lisboa e Benfica, numa primeira fase, faz-se representar no campeonato distrital da Associação de Futebol de Lisboa, série E2-5 com a equipa de Benjamins C, um ano mais nova que os restantes concorrentes. São 91 equipas distribuídas pelas 7 séries que compõem o quadro competitivo respeitante ao escalão de Benjamins, 13 na série E2-5. O quadro competitivo prevê a realização de uma 1ª e 2ª fase. Na 1ª fase e em cada uma das diferentes séries irá ser disputado um campeonato que englobará 12, 13 ou 14 jornadas, dependentes do número de equipas por série. Após a conclusão deste campeonato, a equipa de Benjamins C realizará a fase seguinte no escalão E1, mais especificamente na fase denominada de “Apuramento de Campeão” onde se disputará um campeonato de 8 equipas, com a totalidade de 14 jornadas, englobando o jogo em casa e fora. O 1º classificado será o campeão. O contexto competitivo tem início dia 31 de Outubro de 2015 e finda no 4 de Junho de 2016 contendo uma paragem de Natal, Passagem de Ano, Carnaval e Páscoa.

Tabela 2 - Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Lisboa - Série "E2 - 5"- 1ª Fase.

Clube Concorrente	Campo	
Nome	Nome	Tipo
Associação Amavita Foot	Complexo Desportivo Monte da Galega	Relvado Sintético
Clube Atlético e Cultural da Pontinha	Complexo Desportivo “Carlos Lourenço – Campo nº2	Relvado Sintético
Clube Desportivo Estrela	Campo José Gomes	Relvado Natural
Centro Escolar Republicano Tenente Valdez	Campo do Tenente Valdez	Relvado Sintético
Clube Futebol Benfica	Estádio Francisco Lázaro	Relvado Sintético
Damaia Ginásio Clube	Campo da Escola Secundária D. João V	Relvado Sintético

Futebol Clube Despertar	Campo Parque Urbano 25 Abril	Relvado Sintético
Real Sport Clube	Campo do Real – Campo nº3	Relvado Natural
Sport Clube Damaiense	Campo Damaiense	Relvado Sintético
Sport Clube Palmense	Campo José Ramos	Relvado Sintético
Sport Lisboa e Benfica	Campo dos Pupilos do Exército	Relvado Sintético
Sociedade Musical e Desportiva de Caneças	Campo la Lapa	Relvado Sintético
União Desportiva e Recreativa de Santa Maria	Complexo Lúdico União Desportiva e Recreativa de Santa Maria	Relvado Sintético

Tabela 3 - Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Lisboa - Série "E1" – Apuramento de Campeão

Clube Concorrente Campo

Nome	Nome	Tipo
Centro Escolar Republicano Tenente Valdez	Campo do Tenente Valdez	Relvado Sintético
Clube Futebol “Os Belenenses”	Campo Major Baptista Silva	Relvado Sintético
Sport Clube Linda-a-Velha	Campo Linda-a-Velha – Campo nº2	Relvado Sintético
Sport Grupo Sacavenense	Campo Sacavenense – Campo nº3	Relvado Sintético
Sport Lisboa e Benfica	Campo dos Pupilos do Exército	Relvado Sintético
Sport Lisboa e Olivais	Campo Branca Lucas	Relvado Natural
Sporting Clube de Portugal	Estádio Universitário de Lisboa – Campo nº3	Relvado Sintético
Real Sport Clube	Campo do Real – Campo nº3	Relvado Sintético

1.2.5 – Caraterização Geral das Condições de Trabalho

A equipa de Benjamins C do Sport Lisboa e Benfica usufrui do Campo Sintético dos Pupilos do Exército para duas unidades de treino, jogos oficiais e particulares, e do relvado Sintético do Estádio da Luz para uma unidade de treino e alguns jogos particulares.

Relativamente ao equipamento, no início do ano desportivo é fornecido aos treinadores um equipamento de treino constituído por chuteiras, sapatilhas, meias, calções, calças,

camisola de manga curta, camisola de manga comprida, impermeável e casaco que estarão na posse do clube e será fornecido a cada um antes de cada treino devidamente lavado. Fornece ainda o equipamento de saída, que deve ser utilizado em todos os jogos, que contém calçado, umas calças, uns calções, um polo, dois casacos e um chapéu. Os atletas recebem o “Kit do Atleta” que contém um par de chuteiras, que deverá ser utilizado para treinos e jogos, e o mesmo equipamento de saída fornecido aos treinadores. Para o treino, a cada atleta é atribuído um número e uma letra que identificará o seu equipamento até ao término da época. O clube fornece ainda um kit de equipamento que é constituído por meias, calções, camisola de manga curta, camisola de manga comprida, uma toalha e chinelos.

No Instituto dos Pupilos do Exército o Sport Lisboa e Benfica tem para sua utilização o Campo Sintético dos Pupilos do Exército, uma secretaria onde trabalha o secretário do clube, um gabinete onde trabalham coordenador técnico, subcoordenador técnico e secretário técnico, um gabinete para os treinadores denominado de “Sala Luís Damião”, uma rouparia e um parque de estacionamento para todos os agentes desportivos envolvidos no clube e familiares dos atletas. Ao clube pertencem ainda 6 módulos onde 2 são utilizados para guardar alguns equipamentos e os restantes 4 funcionam como salas para utilização dos agentes desportivos. Os treinadores possuem um balneário, repartido entre treinadores do escalão de Benjamins e os atletas utilizam um dos balneários das instalações.

A equipa treina nestas instalações às segundas e terças-feiras, das 18.15 até as 20.15 horas. O espaço atribuído à equipa de Benjamins C é meio campo, uma vez que as equipas de Benjamins A e B partilham o restante meio campo.

Antes do treino, atletas e treinadores deverão deslocar-se à rouparia do clube. Os treinadores têm já preparado o seu saco que lhes é dado pelo funcionário ou funcionária do clube. Os atletas deverão recolher um saco e ir buscar o seu equipamento que é constituído por meias, calções, camisola de manga curta, camisola de manga comprida, uma toalha e chinelos.

Relativamente ao material de treino, o clube fornece a esta equipa 10 bolas, 30 coletes de 3 cores diferentes (branco, amarelo e roxo), 12 cones, 60 sinalizadores, 10 varas, 2 escadas de skipping, 10 barreiras e 16 bidons de água para hidratação. No campo a

equipa tem à sua disponibilidade 1 baliza de futebol de 11, 3 balizas de futebol de 7, 2 balizas de futebol de 5 e 4 mini-balizas.

O departamento médico está aberto sempre no horário do treino, todos os dias por semana. Aí os fisiologistas tratam os atletas e têm a sua disposição todos os utensílios necessários para exercerem a sua função. Este espaço possui ainda uma sala de espera e um espaço com máquinas de musculação.

Quando a equipa treina no Campo Sintético do Estádio da Luz, às quintas-feiras, o Sport Lisboa e Benfica tem à sua disponibilidade um gabinete e um balneário para os treinadores e um espaço para o fisiologista do clube.

Os equipamentos são entregues pelo motorista à porta do referido campo. Treinadores e atletas deverão ir buscar o seu equipamento já separado em sacos individuais. O treino decorre entre as 18.15 e as 20.15 horas. O espaço atribuído à equipa de Benjamins C é meio campo, uma vez que as equipas de Benjamins A e B partilham o restante meio campo.

Em relação ao material de treino, o clube fornece o mesmo material que a equipa utiliza no primeiro e segundo treino. No campo a equipa tem à sua disponibilidade 1 baliza de futebol de 11 e 4 balizas de futebol de 7.

1.2.6 – Papel do Treinador-Adjunto e Estagiário na Equipa Técnica

A equipa técnica de Benjamins C é composta por 4 elementos: Treinador Principal e Responsável de Escalão, 2 Treinadores-Adjuntos e 1 Treinador de Guarda-Redes. As funções enquanto elemento do staff técnico do clube e as funções enquanto aluno estagiário serão as mesmas que as do Pedro Lameiro, uma vez que partilham o mesmo cargo, o de treinador adjunto.

Sendo assim, e além de contribuir para a planificação, elaboração e operacionalização dos conteúdos do microciclo e unidades de treino, supervisionado pelo Coordenador Técnico, deverão ser documentados ao longo da época os seguintes registos:

- Registo – Presenças Treino;
- Ficha de Jogo;
- Abordagem ao jogo;
- Ficha de Evolução Individual do Atleta;

- Análise ao Torneio;
- Fichas de Observação Jogador Adversário;
- Ficha de Jogador a Contratar;
- Ficha de Observação Integrada;
- Ficha de Jogador Indicado;
- Balanço Final;

Para além do já referido, estas são algumas tarefas a cumprir:

- Participação na “Reunião Técnica” e “Reunião de Avaliação”. A primeira é realizada semanalmente e são debatidos os jogos realizados na semana anterior, os futuros jogos a realizar e qualquer assunto identificado como pertinente;
- Potenciação da evolução dos atletas de acordo com a metodologia implementada;
- Presença em treinos de captação, se assim for solicitado;
- Intervenção, participação e feedback em contexto de treino e jogo. Apesar de o treinador ser soberano em ambos os contextos, a liberdade de intervenção é praticamente total.
- Liderar a equipa em alguns contextos competitivos. É proporcionado pelo clube liderar a equipa em alguns jogos, de cariz particular, e oficial em caso de necessidade. Aliado a este contexto, o clube realiza todos os anos um campeonato intra-escalão onde atribui a cada treinador adjunto do escalão em questão uma equipa formada por atletas do mesmo escalão. Neste caso equipas de Benjamins A, B e C são atribuídas aos treinadores adjuntos das equipas de Benjamins A, B e C e é realizado um campeonato que é chamado de “Benfica League”. Mensalmente são realizados os jogos liderando assim cada treinador adjunto a sua equipa, sem qualquer intervenção dos treinadores principais.
- Relacionar-me com dirigentes, treinadores, atletas e a encarregados de educação.

1.3 – Objetivos do Relatório de Estágio

O objetivo primordial do treino desportivo passa por uma potencialização das capacidades dos agentes desportivos, sejam eles treinadores ou atletas. O Sport Lisboa e Benfica enquadra-se nestas ideias aliando-se assim às pretensões da realização do estágio profissionalizante proposto pela Faculdade de Motricidade Humana.

Este processo implica ao treinador estagiário/adjunto o estabelecimento de alguns objetivos. Os objetivos principais passam pela organização e gestão do processo de treino e competição, apresentação de um estudo de inovação e a realização de um evento que se relacione com a comunidade.

Em relação à organização e gestão do processo de treino, os objetivos traçados passam por compreender, adquirir e aplicar conhecimentos transversais e interdisciplinares ao processo de treino, de acordo com a metodologia do clube, melhorar competências de planeamento, gestão, organização e condução do processo de treino; desenvolver autonomia, capacidade de reflexão e espírito crítico no âmbito do planeamento, gestão, organização e condução do processo de treino e de jogo, desenvolvimento da capacidade de avaliação de competências do atleta; observação e reflexão da instrução nos treinos e jogos, das palestras do treinador e das reações dos atletas; potenciação da evolução dos atletas segundo a metodologia implementada.

Relativamente ao projeto de inovação, o objetivo é realizar uma análise sociométrica, tendo em vista a perceção das relações interpessoais/dinâmica de grupo, analisando a existência de elementos ignorados dentro do grupo, pequenos grupos dentro do próprio grupo e os líderes do mesmo.

A realização do evento de relação com a comunidade tem como objetivos o desenvolvimento de competências na organização de um evento desportivo, a transformação do evento em algo apelativo, produtivo e que transmita conhecimento a cada agente envolvido no mesmo, focado na temática da formação do jovem atleta. Indo de encontro com estas ideias, surgiu o seminário intitulado de “Bases para a Construção de uma equipa de Futebol – Percorso Formativo do Jogador”.

1.4 – Estrutura do Relatório de Estágio

O presente relatório de estágio é composto por 8 capítulos que por sua vez se subdividem em vários subcapítulos.

O primeiro e presente capítulo é realizado com a pretensão de caracterizar e enquadrar as temáticas a ser abordadas ao longo do relatório. Sendo assim, foi realizado inicialmente um enquadramento conceptual, uma caracterização do contexto, do clube, incluindo um organograma de funcionamento da Área de Iniciação, dos quadros competitivos e das condições de trabalho. É focado também o papel do treinador-

adjunto/estagiário na equipa técnica, bem como a estrutura e objetivos do relatório de estágio.

No segundo capítulo, intitulado de revisão da literatura, é feita uma revisão dos conteúdos a ser abordados, servindo como suporte à prática profissional ao longo da época desportiva 2015/2016 na equipa C do escalão de Benjamins do Sport Lisboa e Benfica.

O terceiro capítulo tem a finalidade de abordar a prática profissional vivida. O primeiro subcapítulo inicia-se com uma caracterização geral da equipa e dos jogadores, seguido de um subcapítulo onde são explanados os objetivos para a equipa. No subcapítulo seguinte é feita uma caracterização do modelo de jogo, abordando os princípios gerais e específicos da equipa. Nos subcapítulos seguintes são feitas caracterizações do modelo de treino, do planeamento anual de conteúdos, dos conteúdos a abordar durante a época, do microciclo tipo e da unidade de treino. Finalmente é feita uma avaliação e controlo do treino e competição, analisando as formas dos exercícios realizados e analisando os contextos de prática dos jogadores em contexto de treino e jogo.

O quarto capítulo descreve o projeto de inovação desenvolvido no clube, que teve o objetivo de avaliar as relações interpessoais/dinâmica de grupo através de um teste sociométrico.

O quinto capítulo aborda o seminário “Bases para a Construção de uma equipa de Futebol – Percurso Formativo do Jogador”, com vista à realização do projeto de relação com a comunidade, onde é feito um balanço do mesmo.

No sexto capítulo é onde são feitas as conclusões finais do estágio, com um resumo das vivências e da prática.

O sétimo capítulo é onde estão apresentadas as referências bibliográficas que foram citadas e serviram de suporte ao relatório de estágio.

O oitavo, e último capítulo, é onde estão explanados os anexos.

2 – Revisão da Literatura

2.1 – Modelo de Jogo

“O mais importante numa equipa é ter um modelo de jogo, um conjunto de princípios que dêem organização à equipa” (Mourinho in Amieiro, Resende, & Barreto, 2006, pp. 93-94)

Segundo Garganta e Pinto (1996) o Modelo de Jogo deve ser entendido como um ponto de partida e nunca como um modelo a atingir em absoluto.

Oliveira (2003) entende modelo de jogo como

uma ideia/conjetura de jogo constituída por princípios, subprincípios, subprincípios dos subprincípios, representativos dos diferentes momentos/fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria, ou seja, uma identidade. Esse Modelo, como Modelo que é, assume-se sempre como uma conjetura e está permanentemente aberto aos acrescentos individuais e coletivos, por isso, em contínua construção, nunca é, nem será, um dado adquirido.

Faria (1999) cita Castelo (1994) referindo que à medida “que se vai construindo e desenvolvendo um modelo de jogo é necessário submetê-lo à interrogação sistemática, isto é, vai-se progressivamente construindo, des-construindo e re-construindo” (p. 24). Desta forma, e segundo Carvalhal (2014, p. 80) “o modelo de jogo cresce, configurando um todo que é muito mais que a soma das partes”. O mesmo autor refere, no entanto, que o modelo de jogo é apenas idealizado porque “é aquilo a que aspiramos jogar, e digo aspiramos porque nunca o chegamos a atingir”. Na mesma linha de pensamento, Oliveira (2006) refere que o modelo de jogo final é inatingível visto que este está em constante reconstrução e evolução.

Segundo Oliveira (2003) a ideia de jogo do treinador é um aspeto determinante na construção do modelo de jogo e na posterior organização da equipa. Oliveira (1991) refere que o Modelo de Jogo deve constituir-se como o núcleo central de ideias que o treinador pretende que sejam adotadas pela sua equipa. Na mesma linha de pensamento,

Magalhães & Nascimento (2010) vão de encontro com estas ideias ao referirem que o modelo de jogo é a forma como o treinador quer que a equipa se comporte na fase de ataque, fase de defesa, transição defesa-ataque, transição ataque-defesa e esquemas táticos. Caldeira (2013) complementa, definindo modelo de jogo como o conjunto de ideias do treinador relativamente à forma de jogar da sua equipa, transparecendo tudo aquilo que ele pensa que trará vantagens táticas e estratégicas no sentido de vencer.

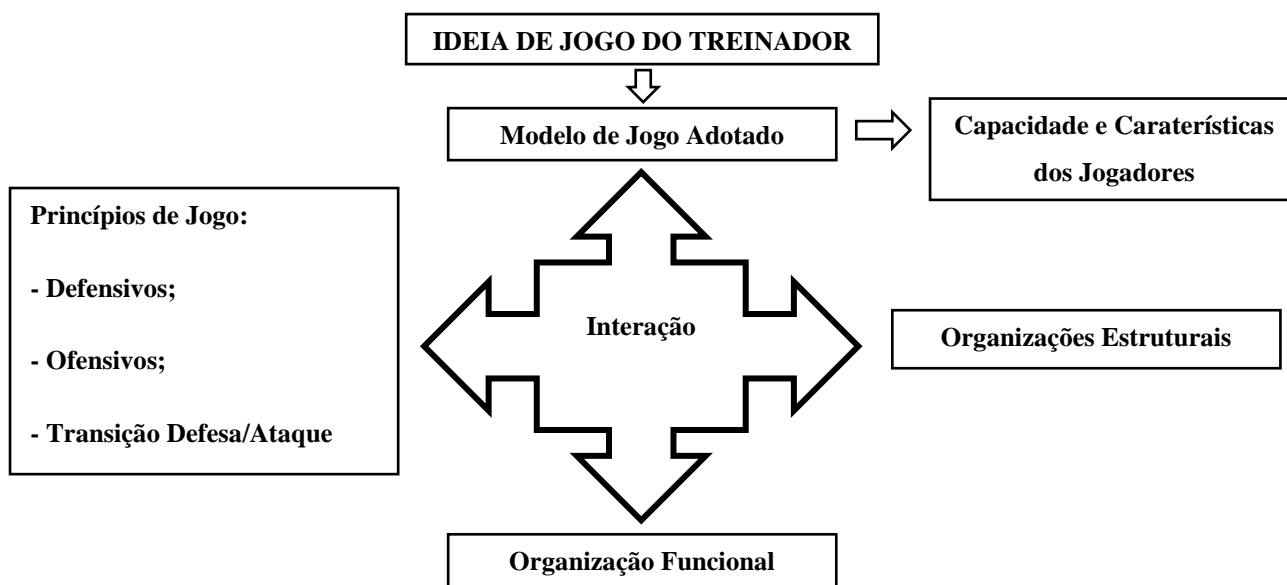
Magalhães & Nascimento (2010) referem que o treinador deve saber claramente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores nos vários planos de jogo tanto no plano coletivo como no plano individual preparando a equipa para a própria competição devendo de igual forma “potenciar os pontos fortes (qualidades) dos seus jogadores e, conseqüentemente, da equipa, minimizando ou eliminando os pontos mais débeis (deficiências)” (p. 174) até porque, e segundo Oliveira (2004, p. 150) “as capacidades e as características dos jogadores que constituem a equipa devem ser aspetos importantes na criação de um Modelo de Jogo” uma vez que o seu o enriquecimento “está dependente da capacidade que cada jogador tem de recriar as suas capacidades e enriquecer os seus conhecimentos em benefício desse Modelo”. Faria (1999) acrescenta que os jogadores devem também conhecer e saber fazer o que se refere às ações defensivas e ofensivas de acordo com as referências numa relação permanente e ajustada entre eles de modo a garantir a eficácia não só individual como coletiva.

Castelo (1996) refere que o modelo de jogo é alicerçado em três aspetos fundamentais:

- Conceção do jogo por parte do treinador (as suas perspetivas e ideias).
- Análise das particularidades e potencialidades dos jogadores que constituem a equipa.
- Das tendências evolutivas (no presente e no futuro) do jogo de futebol.

Sendo assim, e de acordo com Oliveira (2003), a conceção de jogo de uma equipa dá-se através das seguintes interações e ideias:

Figura 1 – Estrutura da organização do jogo de uma equipa de futebol (Oliveira, 2003).



Mourinho (2001) afirma que para elaborar um modelo de jogo é necessário conhecer:

- O clube em questão, bem como as suas caraterísticas históricas, sociais e culturais;
- A equipa e a qualidade de jogo apresentada;
- As caraterísticas individuais dos jogadores;
- O calendário competitivo;
- Os objetivos a atingir;
- Organização funcional ou articulação princípios, sub-princípios e sub-sub princípios estabelecidos nos momentos do jogo;
- Organização estrutural ou sistemas táticos;
- Realidade estrutural e financeira.

Figura 2 - Modelo de Jogo: Organização Dinâmica da Equipa (Adaptado de Guilherme Oliveira e extraído de Rodrigo Magalhães e Luís Nascimento, 2010, p. 175)



Carvalho, Lage, & Oliveira (2014) referem a existência de quatro momentos de jogo: 1) Organização ofensiva; 2) Transição ataque-defesa; 3) Organização defensiva; 4) Transição defesa-ataque. Afirmam ainda que para cada momento são criados princípios de jogo, reconhecidos pelos jogadores e equipa como princípios de interação relacionados com a conceção de um jogar. Carvalho (2014) refere que “quando falamos em princípios de jogo falamos da sua articulação, não só entre si, como também na relação entre os subprincípios e concomitantemente a articulação entre estes” (p.80). Segundo Carvalho, et. al. (2014) “os princípios de jogo, nos vários momentos de jogo, em diferentes escalas, é que vão conferir identidade à nossa ideia de jogo” (p. 19).

Figura 3 - Organização dos diferentes momentos de uma equipa de futebol (Guilherme Oliveira 2003, extraído de Magalhães e Nascimento, 2010, p. 175)

ORGANIZAÇÃO DOS DIFERENTES MOMENTOS DE UMA EQUIPA DE FUTEBOL			
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA	ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	TRANSIÇÃO DEFESA/ATAQUE	TRANSIÇÃO ATAQUE/DEFESA
<ul style="list-style-type: none"> - Individual; - Setorial; - Intersetorial; - Coletiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Individual; - Setorial; - Intersetorial; - Coletiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Setorial; - Intersetorial; - Coletiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Setorial; - Intersetorial; - Coletiva

Oliveira (2004) refere que “o Modelo de Jogo afigura-se imprescindível na construção de um processo de ensino-aprendizagem/treino, uma vez que será orientador de toda a operacionalização do referido processo” (p. 149).

2.2 – O Treino do Jovem

2.2.1 – O Ensino-aprendizagem e o Treino

“O ensino do Futebol é o ensino do jogo” Garganta (2002, p. 13)

Oliveira (2004) refere que o “processo de ensino-aprendizagem e o processo de treino, pela sua essência, visam o alcance de idênticos objetivos, que são a melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho coletivo e individual da equipa e dos jogadores” (p. 113).

Segundo Araújo (2009) a preparação nos jovens é hoje considerada uma das principais razões de futuros êxitos da prática desportiva. Pacheco (2004) complementa, destacando a importância que o ensino do futebol assume na atualidade e a necessidade de os clubes

implementarem um modelo de formação, com programas, formas e uma metodologia de treino adequadas.

Para Fonte Santa (2004) a formação e preparação das crianças e jovens é substancialmente diferente da dos adultos, não devendo esta ser baseada em meras adaptações das práticas, princípios e cargas realizadas pelos adultos. Complementando esta ideia, Silva, Marques, & Costa (2010) referem que a formação e a preparação dos jovens devem ser organizadas em função dos praticantes, tratando os objetivos, os conteúdos, os métodos, o desenvolvimento e os níveis de dificuldade. Lima (1988) acrescenta que a formação de crianças e jovens tem a responsabilidade de se opor à simples reprodução do desporto adulto, devendo caracterizar-se por um processo que contribua para a formação global dos mesmos, de forma harmoniosa, nas vertentes física, intelectual, emocional e social, e proporcionando ao mesmo tempo oportunidades de participação em níveis de prática compatíveis com as suas capacidades e grau de maturação.

Oliveira (2004) cit. Garganta (2002) ao referir que “o processo de treino visa induzir alterações positivas observáveis, no comportamento dos jogadores e das equipas” (p. 114).

Garganta, Guilherme, Barreira, Brito, & Rebelo (2013) referem que o treino, enquanto processo de preparação e desenvolvimento de competências, deve aproximar-se, o mais possível, das exigências específicas da competição. Sendo assim, e como referem Magalhães & Nascimento (2010), o processo de ensino-aprendizagem do futebol deve centrar-se no jogo, dando prioridade aos processos de perceção e tomada de decisão sobre os de mera execução. Fonte Santa (2004), nesta ordem de ideias, acrescenta que num jogo de futebol o jogador deve saber o que fazer para depois saber como fazer. Nesta linha de pensamento, Oliveira (2004) cit. Greco (1998) ao afirmar que “o processo de ensino-aprendizagem-treino deve estar relacionado com a aquisição de conhecimentos, que por sua vez vai otimizar os processos de decisão e de ação” (p. 120). Desta forma, o processo de ensino-aprendizagem-treino deve ser apresentado através de situações de jogo que por sua vez, levarão à transmissão de conhecimentos e comportamentos individuais, grupais e coletivos (Oliveira, 2004). Magalhães & Nascimento (2010) acrescentam, afirmando “que o jogo deve ser utilizado como meio preferencial do ensino/treino do Futebol, promovendo situações específicas do próprio

jogo, proporcionando aos atletas a aprendizagem de ações técnicas em estreita relação com as ações táticas (percepção e capacidade de decisão)” (p. 39).

Segundo Oliveira et al. (2006) no treino os jogadores devem ser levados a entender melhor o jogo e o jogar que se pretende uma vez que se os desportos de equipa em geral se caracterizam pela necessidade de resolver situações de jogo variadas em completa relação com o companheiro, adversário, e instabilidade do meio, e tudo isto de uma forma integrada, não fazendo sentido criar tarefas no treino em que somente esteja presente uma das componentes que aparece em jogo (Seirul-Lo, 1992 citado por Oliveira & Tavares, 1996). Para reforçar esta ideia Costa et al. (2010), afirmam que a aprendizagem das habilidades técnicas deve ser parte integrante de contextos com tomada de decisão, onde o que importa está contido na situação de jogo, fornecendo assim os praticantes de armas que os tornem capazes de resolver problemas que o contexto específico lhes coloca.

Garganta & Pinto (1998) referem que a utilização de jogos reduzidos permite um maior desenvolvimento por parte dos futebolistas. Garganta (2002) indo de encontro a esta ideia, refere que este desenvolvimento é conseguido quando proposto

um jogo relativamente acessível, isto é, com regras simples, com menos jogadores e num espaço mais pequeno, de modo a permitir: a percepção das linhas de força do jogo (bola, terreno, adversários, colegas), muitos e diversificados contactos com a bola, a continuidade das ações e várias possibilidades de concretização (p. 9).

Fonte Santa (2004) acrescenta, referindo que esta forma de ensino é composta por exercícios que fomentam melhorias nos domínios técnico, tático, físico, cognitivo e psicológico ao invés de se direcionarem a um único objetivo.

Segundo Casarin, Reverdito, Grebogg, Afonso, & Scaglia (2011) este método baseado no jogo tem enquanto objetivos o incremento do pensamento crítico, comunicação e a habilidade de resolver problema da equipa em conjunto. Casarin et al. (2011) citam Kirk & MacPhail (2002) acrescentando que a aprendizagem e motivação são incitadas uma vez que os jogadores procuram soluções e não fazem gestos obrigados e estereotipados.

Oliveira (2004) refere ainda que esta metodologia “evidencia um desenvolvimento das capacidades e dos conhecimentos específicos dos jogadores e do jogo contextualizado e direcionado para os comportamentos desejados.” (p. 117). Garganta (2007) alerta para o facto de se tornar cada vez mais clara a ideia de que a metodologia de aprendizagem baseada no jogo é a que reduz a complexidade do fenómeno (jogo) “sem descurar a especificidade do confronto, nos diferentes níveis de organização” (p. 14).

Garganta (2002) conclui ao afirmar que

as estratégias mais adequadas para ensinar o jogo passam por interessar o praticante, recorrendo a formas jogadas divertidas e motivantes, implicando-o em situações-problema que contenham os ingredientes fundamentais do jogo, isto é, presença da bola, oposição, cooperação, escolha e finalização (p. 9).

2.2.2 – A importância do treino para a competição

“O treino constitui a forma mais importante e influente na preparação dos atletas para a competição.” (Garganta, 2004, p. 5)

Para Fonte Santa (2004, p. 41) “joga-se como se treina”. O mesmo autor acrescenta que o treino necessita de ser mais exigente que o jogo uma vez que “quem não treina sujeito a índices de exigência semelhantes ou superiores aos contidos num jogo, é óbvio que não consegue corresponder àquilo que esse mesmo jogo lhe solicita”.

Pereira (1996) acrescenta ainda que a formação é a base do alto rendimento e a este nível o treino surge como epicentro de todo o processo. Indo de encontro com esta ideia, Garganta (2004) refere que apesar de muito se especular a propósito dos múltiplos fatores que concorrem para o êxito em Futebol, continua a ser verdade que o treino constitui a forma mais importante e influente de preparação dos jogadores para a competição, uma vez que todo o processo de treino consiste na implementação de uma cultura de jogo, em referência a conceitos e princípios, e que cada vez mais é possível constatar que “quanto mais o nível de especialização aumenta, mais o papel do treino é relevante” (Garganta, 2011).

Oliveira (1991); Ramos (2003) referem que treinar consiste em criar ou trazer para o treino situações tático-técnicas e tático-individuais que o jogo requisita, que se vão

relacionar, positiva ou negativamente, com o rendimento desportivo. Segundo Ramos (2009), o treino deverá perseguir os objetivos de desenvolvimento das capacidades dos jogadores, utilizando formas cuja natureza contenham os restantes elementos do jogo e sob uma atmosfera o mais próximo possível da que impera na atividade competitiva.

Garganta (2004); Garganta, et al. (2013) dizem-nos que treinar implica transformar comportamentos, e sobretudo atitudes, sendo então perceptível que o processo de ensino e treino do Futebol assuma um papel cada vez mais relevante, nomeadamente no que respeita à influência decisiva que exerce na formação dos praticantes e na preparação destes para lidarem com a competição desportiva. Segundo os mesmos autores, justifica-se uma cada vez maior sensibilização para o entendimento do processo de ensino e treino, na sua íntima relação com a competição, de modo a propiciar a exploração de cenários que permitam perceber a influência de certas competências e circunstâncias na otimização do desempenho e na formação pessoal dos praticantes. Garganta (2009) cit. (Ericsson et al., 1993; Howe et al., 1998; Helsen et al., 2000), referindo que a quantidade e a qualidade de prática têm vindo a destacar-se como o mais poderoso facto de distinção dos praticantes que atingem a excelência em disciplinas que requerem um dilatado processo de treino sistemático e de instrução.

2.2.3 – A importância da competição para o treino dos jovens

“O grande equívoco de muitos treinadores, digamos que mais teóricos, é que pensam que as crianças de 7 ou 8 anos não querem ganhar. É um tremendo erro. Elas querem ganhar! Inclusive mais que muitos adultos!” (Cruyff, 2002, p. 43)

Júnior & Korsakas (2006) referem que o desporto tem no seu contexto algo indissociável, a competição. Para Fonte Santa (2004) necessitamos daqueles que nos confrontam de forma a aferir os nossos progressos. Marques (2004) complementa, referindo que a competição é o elemento mais estruturante de toda a formação desportiva da criança e que a competição é a essência do desporto, e sem esta, o próprio deixa de o ser.

Araújo (2001) afirma que é preciso formar de modo competitivo e pressionante, tal como a realidade social e profissional assim o exige e que não há que ter medo da competição e muito menos abdicar de todos os dias procurarmos ser melhores. O mesmo autor, refere que não é possível, que só por via do treino sistemático e o mais

parecido possível com a situação real que irão enfrentar nos seus desempenhos profissionais, que os jovens possam adquirir conhecimentos e hábitos capazes de lhes proporcionarem as aptidões que são requeridas em competição.

Para Wein (2004) é clara a ideia de que a competição é uma necessidade tão natural e vital para o ser humano como comer ou dormir, destacando ainda que é por meio de situações competitivas que a criança se identifica consigo mesma e desenvolve o seu carácter. Segundo Marques (2004) a competição é essencial e que a criança terá dificuldade em rever-se num modelo sem vencedores e vencidos, sendo, no entanto, imprescindível adaptá-la e moldá-la à sua imagem, adaptando então o jogo aos jovens e não os jovens ao jogo dos adultos e do alto rendimento e que é necessário encontrar modelos de competição que se identifiquem com as possibilidades dos mais jovens. Magalhães & Nascimento (2010) acrescentam que nunca se deve por em causa que os objetivos educativos e desportivos de cada etapa têm propriedade sobre os resultados.

Cruz (2005) refere que “as competições, no caso dos desportos coletivos, os jogos, são uma estrutura essencial para a aprendizagem, constituindo um modelo de início e, em simultâneo, um dos exames essenciais de todo o processo” (p. 3). Acrescenta ainda que a competição é um elemento de estímulo muito importante, de desafio às capacidades do praticante e uma forma de expressão das habilidades aprendidas, devendo, no entanto, ser “controlada para poder intervir como catalisador da preparação dos jovens” (p. 9).

2.2.4 – A importância do Futebol de Rua

“A tecnologia de ponta do Futebol é a rua e a miséria, pois aí as partidas são imprevisíveis, onde no momento se inventa sempre algo...os jogadores não usam o catálogo das soluções conhecidas, criam.” (Valdano, 2002)

Pereira (2003) questiona: “O que têm em comum Pelé, Eusébio, Cruyff, Maradona, Ronaldo, Messi ou Cristiano Ronaldo, entre muitos outros, além de pertencerem à restrita galeria de nomes notáveis do futebol mundial? O futebol de rua!”. Indo de encontro com esta ideia, Garganta (2011) relembra o facto de “grande parte dos melhores jogadores do mundo passaram por uma prática informal de Futebol de Rua, brincar ao futebol para depois chegar ao Futebol mais a sério”.

Ramos (2003); Pacheco (2001) referem que é neste período, que se antecede à entrada dos jogadores nos clubes, e que é essencialmente vivido na rua, local onde muitos dos jogadores iniciam a sua prática de forma completamente espontânea onde depois aparecem jogadores dotados de um grande virtuosismo técnico.

Michels (2001) diz que o Futebol de Rua é o sistema mais natural que é possível encontrar e que ao “analisarmos o Futebol de Rua, concluiremos que a sua força reside no facto de se jogar diariamente de uma forma competitiva, com uma preferência para se jogar em todos os tipos de terreno”. Pacheco (2001; 2009) complementa referindo que o Futebol de Rua é caracterizado pela informalidade, onde as crianças jogavam nas ruas, praças dos bairros baldios e irregulares, jogado com um pequeno número de jogadores e em espaços reduzidos, onde era desenvolvida a liberdade intuitiva e criatividade. Valdano (2002) indo de encontro com a mesma ideia refere que numa partida improvisada, de imediato alguém inventa algo. O mesmo autor refere que “no meio desse combate de pés descalços, um jogador que possa não ser muito alto, nem muito forte, nem muito rápido, soluciona o problema de uma forma original.”. Garganta (2011) complementa, afirmando que

a rua dava a possibilidade das crianças desenvolverem aptidões e competências para jogar. O facto de jogarem com diferentes tipos de bolas, diferentes tipos de ressaltos, diferentes pisos, diferentes colegas e adversários, passar por várias funções, o estarem atentos aos carros que também passavam, ou seja, é um treino atencional e percetivo que acaba por ser importante na formação e na própria atenção que um jogador tem de ter quando joga...a atenção a vários estímulos, aos colegas, adversários, bola, própria baliza, baliza adversária.

Com o intuito de reforçar e aumentar o impacto do que em cima foi escrito, cito alguns excertos de alguns dos melhores e mais reconhecidos jogadores de todos os tempos.

Os meus primeiros jogos tiveram lugar no prestigiado estádio da rua Rubens Arredo: «balizas» feitas com sapatos velhos, em cada uma das extremidades – uma onde a rua terminasse num “beco” sem saída e a outra onde se cruzava com a rua Sete de Setembro; as linhas laterais eram mais ou menos onde as casas

começavam de cada lado. Mas para mim era como se fosse o Maracanã, e foi o local onde comecei a desenvolver as minhas aptidões. (Pelé, 2006)

Jogávamos sempre à volta da minha casa, em “Las Siete Canchitas”. Era um descampado enorme com vários campos. Uns tinham balizas e outros não. “Las Siete Canchitas” era como um desses centros desportivos com relva sintética e tudo! Não tinha relva nem sintéticos, mas era para nós uma maravilha. Era de terra, de terra bem pura. Quando começávamos a correr, levantava-se tanto pó que parecia que estávamos a jogar em Wembley e com neblina. (Diego Maradona, 2001)

O começo foi com uma bola de trapos, em que as mães rompiam uma meia e deitavam fora, e nós utilizamos. Fazer as balizas era fácil, arranjavam-se 4 pedras, colocávamos duas de cada lado e contávamos uns passos em função do número de jogadores que haviam, e jogávamos 3x3, 4x4; 5x5. (Eusébio, 1992)

Pelada para mim foi tudo (...) Eu ficava sempre ligado a tudo, em qualquer segundo, qualquer vacilo de qualquer jogador. Eu estava atrás do goleiro e ele de repente soltou a bola no chão, e eu estava atrás dele... peguei na bola e fiz golo. Achei até que não ia valer (...) isso veio tudo da pelada. (Ronaldo Nazário, 2013)

Sem dúvida que uma das razões para a falta de qualidade técnica de muitos jogadores, é resultado do lugar onde esses jovens aprenderam a jogar Futebol. No meu tempo, a academia mais popular para descobrir os segredos deste desporto era a rua. (John Cruyff, 2002)

No meu bairro em Porto Alegre passei a infância a jogar à bola. Nunca me separava da bola, driblava, driblava, driblava sem parar. Jogava na rua com os meus colegas, mas também jogava horas sozinho ou com o meu cão. (...). Aproveito todas as oportunidades para improvisar um pequeno jogo no jardim, ou para me descontraír a fazer habilidades. Ronaldinho Gaúcho. (Pacheco, 2009 cit. Laucher, 2004)

2.3 – Talento

“Diríamos que antes de se entregar a um processo de treino, pode existir um talento, mas o jogador só existe depois disso.” (Garganta, 2004, p. 8)

Devido à forma extensiva e pouco rigorosa que este termo é utilizado, Valdano (2001) afirma que “dizer que um jogador tem talento é como não dizer nada, mas deixando a impressão de que se sabe muito”. Na mesma linha de pensamento, Araújo (2004) diz que o talento é um conceito que tem servido para justificar tudo aquilo que não se sabe bem explicar e que tem que ver com o bom desempenho dos praticantes.

No dicionário da Língua Portuguesa, a palavra talento surge com os seguintes significados: conjunto de aptidões, naturais ou adquiridas, que condicionam o êxito em determinada atividade; nível superior de certas capacidades particularmente valorizadas; grande inteligência agudeza de espírito; engenho, habilidade; pessoa que sobressai pela aptidão excecional para determinada atividade; antigo peso e moeda de outro dos Gregos e Romanos.

Garganta (2006) afirma que um talento é alguém capaz de uma performance acima da média num dado domínio e em vários momentos. Para Marques (1991), um talento é um indivíduo com determinadas características bio-psíquicas-sociais que, perante determinadas condições deixa antever com segurança a possibilidade de obtenção de elevados rendimentos nas etapas de prestações elevadas.

Garganta (2009; 2011) refere que esta questão do talento “pode enfatizar mais o papel do treino ou o papel de nos acreditarmos que os jogadores já nascem feitos”, ou seja, o possível entendimento da faceta inatista do talento. O mesmo autor refere “que se nos acreditarmos no inatismo, nós desacreditamos o treino” (Garganta, 2011). Segundo Garganta et al. (2013) esta predisposição, de acreditar que o talento natural determina o sucesso ou o fracasso remete à ideia de que o Futebol não se ensina, sendo este um dos erros de perspetiva que mais negativamente têm condicionado a evolução dos jogadores e limitado progresso da própria modalidade. Garganta (2011) refere que “alguns jogadores que prometem muito do ponto de vista do potencial talento acabam por se perder porque não foram submetidos a um processo de treino adequado”. Garganta et al. (2013) referem ainda que o suposto talento inato parece desempenhar um papel reduzido no desenvolvimento da excelência e que grandes atletas, das mais variadas

modalidades, dizem o que lhes permitiu a entrada no alto rendimento foi sobretudo a transpiração inerente à sua entrega de corpo e alma na busca da excelência. Coyle (2012) complementa, afirmando que todo desenvolvimento é resultado de assimilação e aplicação de novas informações. Indo de acordo com esta ideia Garganta et al. (2013) referem que fortes evidências sugerem que altos níveis de desempenho estão, em grande parte, relacionados com o tempo de prática sistemática e acumulada numa atividade específica. Num estudo realizado, Ward & Williams (2003) concluíram que os futebolistas jovens de elite tinham melhores habilidades devido às oportunidades que lhes foram proporcionadas, ao invés de qualquer vantagem genética.

Garganta (2004) alerta para o facto de ser necessário treinar para se tornar um jogador de alto nível, mesmo que se reconheça que “a genética predispõe para algo, mas que só por meio da modificação das atitudes e comportamentos se consegue, efetivamente, sê-lo” (p.7), ou seja, o “talento potencia a aprendizagem, mas não pode substituí-la, o que significa que o capital biológico do jogador necessita de validação posterior” (p. 7-8). Garganta (2011) acrescenta que “o treino tem um papel de atualização do talento e de validação do talento”.

Garganta (2009) cit. Salmela (1997) alerta que o conceito de talento se alterou, passando de uma associação a um conjunto de capacidades inerentes ao sujeito que determinavam o seu rendimento, para uma associação às “aquisições operadas através da prática sustentada e estruturada com o intuito de promover a melhoria do desempenho desportivo” (p. 4).

2.3.1 – Detecção, Seleção e Identificação de Talento

Maia (1993) define detecção de talentos como a possibilidade de ser efetuado um prognóstico a longo prazo de alguém revelador de atributos necessários para se enquadrar numa população de atletas de elite. Já a definição de seleção de talento, é para Kiss, Böhme, Mansoldo, Degaki, & Regazzini (2004) a junção de procedimentos utilizados para determinar se determinado sujeito possui condições para integrar um nível de desempenho que lhe permita alcançar o alto rendimento. Para Vaeyens, Lenoir, M., & Philippaerts (2008); Franks, Williams, Reilly, & Nevill (1999) a identificação de talentos é o processo de apontar um indivíduo como capaz de atingir a excelência, através do seu potencial, em idades baixas.

Graça (2007) refere que as concepções perfilhadas em relação ao entendimento da noção de “talento” têm fortes repercussões nas práticas de seleção, nas expectativas e exigências, nas oportunidades de prática, assim como na motivação, na confiança e no empenhamento dos jogadores.

Segundo Reeves, Nicholls, & McKenna (2009) identificar o potencial no futebol numa idade precoce permite que os jogadores recebam o apoio e treino necessários para acelerar o processo de talentos especializados. Franks et al. (1999) corroboram a ideia dizendo que a identificação e recrutamento de um potencial jogador em idades mais baixas garante que esse jogador receba posteriormente no clube treino especializado de forma a poder evoluir progressivamente e potenciar ainda mais o seu talento.

Tendo em vista uma tomada de decisão mais acertada na seleção e deteção de talentos, Garganta (2009) refere que é necessário ter em conta fatores como as diferenças etárias e de maturidade, uma vez que, e segundo Helsen, Hodges, Van Winckel, & Starkes (2000) o talento é ainda selecionado com base na estatura e desenvolvimento físico, e não nas habilidades técnicas, táticas e psicológicas, fazendo com que os que são fisicamente menos desenvolvidos sejam preteridos. Garganta (2011) alerta ainda para o facto de se incorrer num erro grave, selecionando em poucas sessões, o que leva a que alguns talentos passem despercebidos.

Complementando esta ideia, Franchini (2001) considera essencial o controlo de variáveis multifatoriais de ordem tática, técnica, física mas também como de natureza psicológica valorizando parâmetros como a motivação para a prática (adesão ao treino, autocontrolo, autoconfiança e capacidade de atenção; aspetos sociais, apoio familiar, relações afetivas; aspetos económicos e culturais).

Segundo Garganta (2009), para se detetar e selecionar talentos, a atenção deve estar dirigida para os seguintes pontos:

- Aqueles que manifestem um rendimento atual acima da média;
- Os que, embora não apresentando no momento um rendimento superior, pareçam reunir condições para o fazerem em resposta a um processo de treino sistemático;

- Os que, para além de apresentarem um rendimento atual superior aos da sua idade, simultaneamente denotem condições para evoluírem significativamente em resposta a um processo estruturado de treino/formação.

No entanto, Garganta (1995, cit. por Pacheco, 2001) acrescenta ainda, que de uma forma geral, na deteção de talento é fundamental estar atento a pressupostos que indiquem o talento de um jogador de futebol, que podem ser os seguintes:

- Habilidade técnica em velocidade;
- Disponibilidade tática;
- Eficiência orgânica e muscular: agilidade, velocidade, reação rápida, rápidas mudanças de sentido e direção;
- Valor moral elevado: auto-controlo, coragem, auto-confiança, combatividade, caráter.

2.3.2 – Contextos de Manifestação do Talento

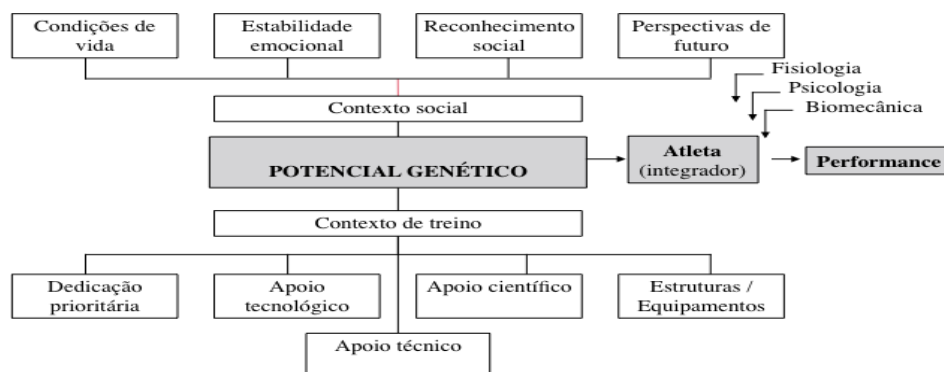
De acordo com Garganta (2011) os talentos precisam de um processo de treino e de competição, e só acompanhando esse processo, é possível entender, através das suas respostas ao processo, se estamos perante um talento ou não. Na mesma linha de pensamento, Paoli (2007), refere que o treino sistematizado e organizado com vista a um objetivo é considerado pelos profissionais envolvidos no processo de formação de jogadores um parâmetro essencial no reconhecimento de um talento. Sobral (1994) complementa, dizendo que um talento desportivo só reúne unanimidade quando podemos avaliar objetivamente o seu talento em competição. Valdano (1998) conclui, dizendo que a competição é essencial para o talento emergir, uma vez que é através da adversidade que o jogo coloca que este desperta em toda a sua dimensão.

Garganta (2009) cit. Starkes & Ericsson, (2003) referindo “que o percurso até à excelência desportiva decorre de uma fusão complexa de habilidades, capacidades e competências, cuja feição emerge das características do praticante e do modo como é realizada a aprendizagem e o treino para a atingir” (p. 6). Complementando esta ideia, Araújo (2009) refere que o talento desportivo resulta da relação entre fatores endógenos e exógenos, distinguindo-se entre os primeiros a capacidade motora (força, velocidade, coordenação, entre outros), as características antropométricas, os sistemas e aparelhos fisiológicos e etc., enquanto os fatores exógenos que mais influenciam o talento são a

prática multilateral da educação física e do desporto a partir das idades mais jovens e o envolvimento social, ético e pedagógico em que decorre essa prática.

Como refere Garganta (2009) e explanado na figura 4 a “tendência para se considerar que o nível de desempenho desportivo de um ser humano resulta do modo como interagem diversos constrangimentos de natureza biológica, psicológica e social” (p. 16). Portanto, para além das características genéticas dos indivíduos, as condições ambientais como por exemplo a harmonização entre a quantidade e a qualidade do treino e da competição, são apontadas como decisivas no caminho que conduz à excelência no desporto.

Figura 4 - Fatores contextuais envolventes à manifestação do potencial talento desportivo (adaptado Ross & Marfell-Jones, 1991).



2.3.3 – Perfil do Jogador Jovem com Talento

Maia (1993) refere que as aptidões, as habilidades, as capacidades, os traços antropométricos, entre outros, estão na base dos critérios de seleção de atletas, e como tal, são características necessárias para um perfil de jovem jogador a quem se reconhece potencial talento.

Para Rink, French, & Tjeerdsma (1996) é possível identificar um conjunto de traços cognitivos e motores que caracterizam a excelência nos jogos desportivos.

Relativamente ao nível cognitivo, constata-se que os atletas de elite se caracterizam por possuírem:

- Um conhecimento declarativo e processual mais organizado e estruturado;
- Processo de captação da informação mais eficiente;

- Processo decisional mais rápido e preciso;
- Mais rápido e preciso reconhecimento dos padrões de jogo (sinais pertinentes);
- Superior conhecimento tático;
- Maior capacidade de antecipação dos eventos do jogo e das respostas do oponente;
- Superior conhecimento das probabilidades situacionais (evolução do jogo).

Relativamente ao nível da execução motora, constata-se que os atletas de elite se caracterizam por possuírem:

- Elevada taxa de sucesso na execução das técnicas durante o jogo;
- Maior consistência e adaptabilidade nos padrões de movimento;
- Movimentos automatizados, executados com superior economia de esforço;
- Superior capacidade de deteção dos erros e de correção da execução.

Para Durand-Bush & Salmela, (2002) os jogadores talentosos são os jogadores mais comprometidos, autoconfiantes, menos propensos a ansiedade, mais capazes de utilizar várias estratégias de confronto psicológico, mais motivados e mais capazes em manter concentração. Janelle & Hillman (2003) complementam, dizendo que do seu ponto de vista é necessário que os atletas caracterizem por um grande domínio da vertente fisiológica, técnica, cognitiva e emocional. Os mesmos autores referem que ao nível emocional, os atletas se caracterizam por:

- Clara definição de objetivos;
- Adoção de atitude positiva;
- Motivação;
- Construção de confiança;
- Visualização e Treino mental;
- “Treinabilidade” e relações pessoais.

3 – Organização do Processo de Treino e Competição




3.1 – Conceção e Planeamento da Prática











3.1.1 – Caraterização Geral da Equipa de Benjamins C do Sport Lisboa e Benfica




A época desportiva de 2015/2016 do Sport Lisboa e Benfica, mais especificamente da equipa de Benjamins C, iniciou-se com 15 jogadores. Nos processos de treino e de competição este número foi sendo volátil, uma vez que foram enquadrados vários atletas nos trabalhos da equipa. No processo de treino, atletas da equipa de Traquinas A e atletas indicados pelo departamento de prospecção integraram de forma contínua este processo, e atletas deste plantel integraram também os treinos das equipas de Benjamins A e B. O número de atletas em treino foi também variando conforme o número de atletas contratados pelo clube, quer os que integrariam de forma imediata os quadros do clube quer os que apenas seriam atletas federados pelo clube na época 2016/2017. No processo de competição foi também volátil pelas mesmas razões explanadas no processo de treino. Acrescentando a estas, nos torneios em que o clube participou, jogadores oriundos dos Centros de Formação e Treino (CFT's), foram também elementos integrantes do plantel.

Caraterização Geral dos Jogadores

Tabela 4 – Caraterização Geral dos Jogadores por ordem alfabética. (Presente época não está contabilizada para os itens de Anos no Clube e Anos de Prática)

Fotografia/ Nome	Data de Nascimento	Posição Preferencial	Pé Dominante	Altura (cm)	Peso (kg)	Anos no clube	Anos de Prática
 Aury Russo	26/04/2006	Avançado Médio Direito	Pé Direito	138	32.3	2	2
 César Ferreira	12/04/2006	Avançado Médio Direito	Pé Direito	131	28.6	1	3
 Diego Tavares	05/05/2006	Médio Centro Avançado Médio Direito	Pé Direito	132	30	2	4

	26/03/2006	Guarda-Redes	Pé Direito	138	33.3	2	4
Diogo Clara							
	30/12/2006	Defesa Central	Pé Direito	136	31.3	0	3
Francisco Madruga		Médio Centro					
	12/03/2006	Médio Esquerdo	Pé Esquerdo	144	30.6	3	4
Gonçalo Antunes		Avançado					
		Médio Direito					
	04/07/2006	Defesa Central	Pé Esquerdo	144	43	3	5
Gonçalo Oliveira		Médio Centro					
	27/0/2006	Defesa Central	Pé Direito	140	31.3	3	3
Henrique Cruz							
	28/01/2006	Médio Direito	Pé Direito	140.5	31.4	1	3
Hugo Isidro		Avançado					
	01/01/2006	Médio Esquerdo	Pé Esquerdo	143.5	32.4	3	4
Leandro Martins		Defesa Central					
	26/01/2006	Defesa Central	Pé Direito	145	34.5	2	4
Martim Ferreira							
	06/04/2006	Médio Direito	Pé Direito	131	34.8	2	4
Martim Ribeiro		Médio Centro					
	29/03/2006	Guarda-Redes	Pé Esquerdo	143.5	38	3	4
Miguel Vieira							

 Olívio Tomé	27/01/2006	Avançado	Pé Esquerdo	144.5	31.1	2	3
		Médio Esquerdo					
 Tomás Marques	18/03/2006	Médio Centro	Pé Esquerdo	134	31.60	0	1
		Avançado					
 Xavier Cavaco	06/02/2006	Avançado	Pé Direito	131	26.2	0	4
		Médio Direito					

Caraterização dos jogadores por momentos de avaliação.

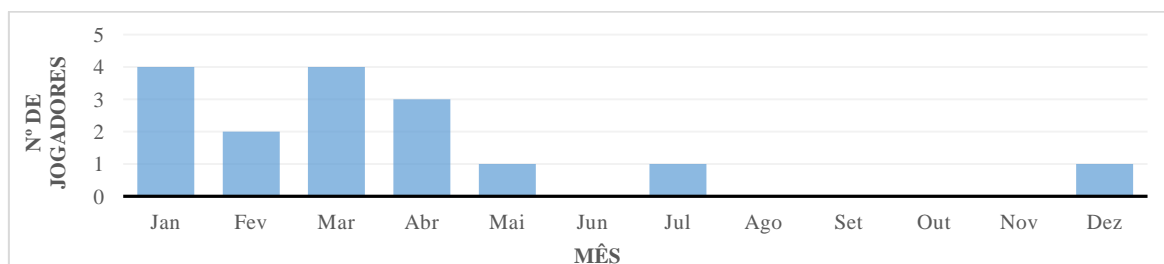
Tabela 5 – Caraterização individual dos jogadores por resultados obtidos nos parâmetros de “Avaliação” (rendimento avaliado com notas de 1 a 5, sendo 1 a nota mais baixa e 5 a mais alta) e “Nível” (potencial avaliado com notas de A a D, sendo A a mais alta e D a mais baixa) nos diferentes momentos de avaliação.

Nome/ Momento	1º Momento		2º Momento		3º Momento	
	Nota	Nível	Nota	Nível	Nota	Nível
Jogador A	2	C	2	C	3	C
Jogador B	3	B	4	B	3	B
Jogador C	4	B	3	B	3	B

Nota: Esta tabela serve como exemplo de um documento do clube, onde as notas atribuídas são reais mas atribuídas a jogadores fictícios de forma a proteger os mesmos e a informação aqui explanada.

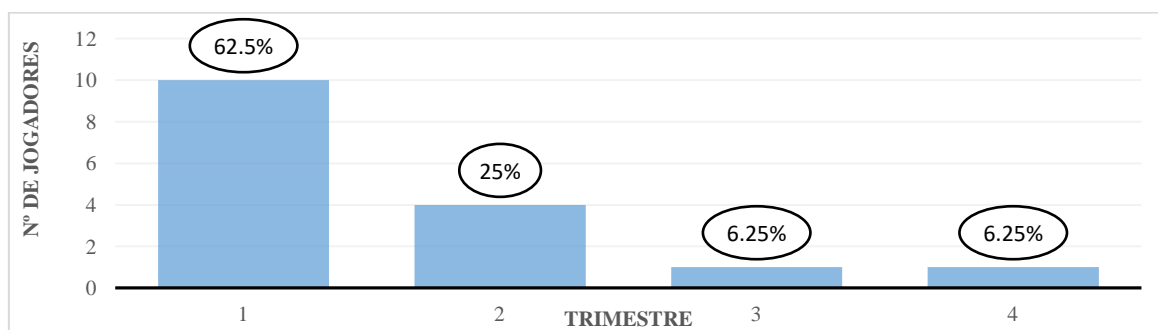
Caraterização da equipa por mês de nascimento

Gráfico 1 – Número de jogadores do plantel distribuídos pelo seu mês de nascimento: Janeiro (Jan), Fevereiro (Fev), Março (Mar), Abril (Abr), Maio (Mai), Junho (Jun), Julho (Jul), Agosto (Ago), Setembro (Set), Outubro (Out), Novembro (Nov), Dezembro (Dez).



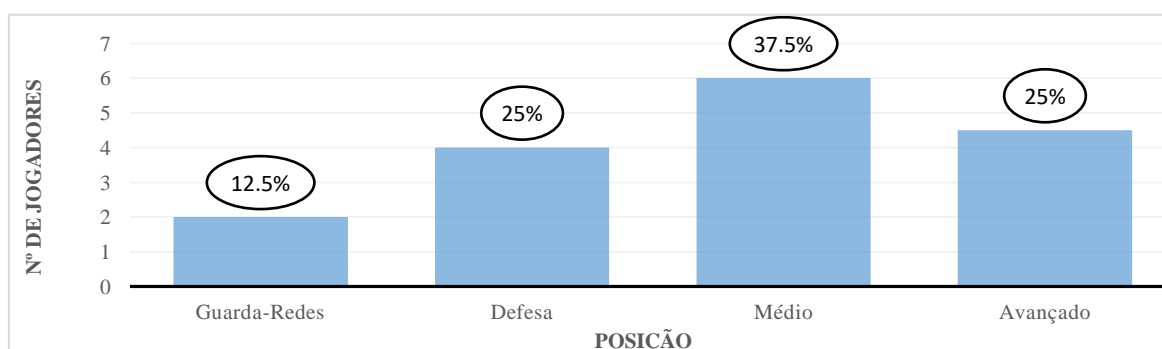
Caraterização da equipa por trimestre de nascimento

Gráfico 2 – Número e percentagem de jogadores do plantel distribuídos pelo seu trimestre de nascimento (1º Trimestre, 2º Trimestre, 3º Trimestre, 4º Trimestre).



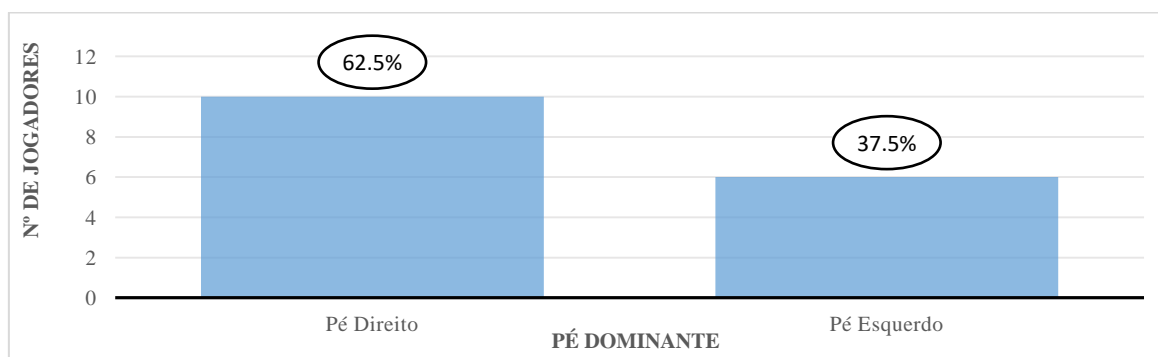
Caraterização da equipa por posição preferencial

Gráfico 3 – Número e percentagem de jogadores do plantel distribuídos pela posição preferencial (Guarda-Redes, Defesa, Médio, Avançado) onde acumularam mais minutos de competição.



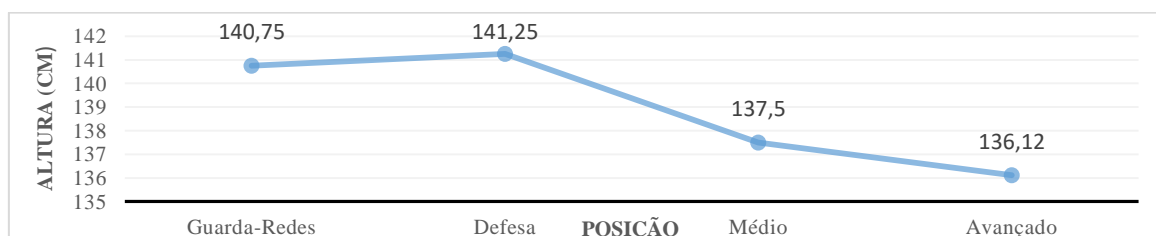
Caraterização da equipa por pé dominante

Gráfico 4 – Número e percentagem de jogadores do plantel distribuídos pelo seu pé dominante (Pé Direito e Pé Esquerdo)



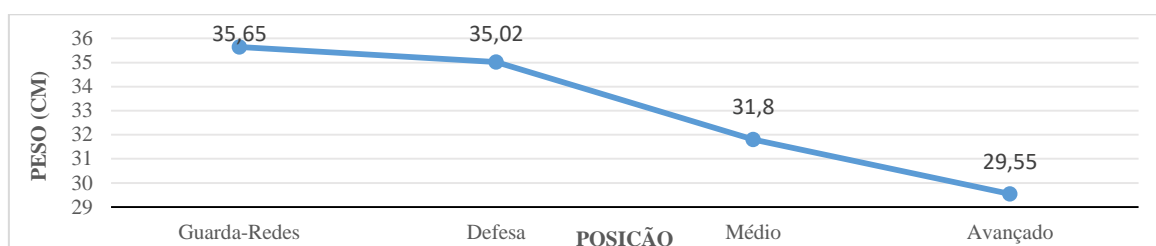
Caraterização da equipa por altura

Gráfico 5 – Caraterização da equipa através do valor médio de altura por posição preferencial (Guarda-Redes, Defesa, Médio e Avançado).



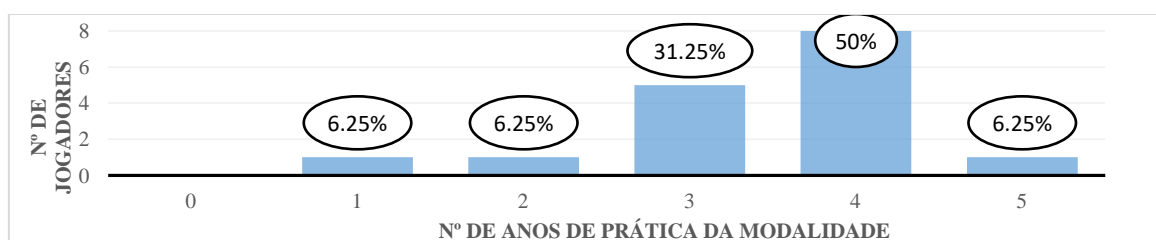
Caraterização da equipa por peso

Gráfico 6 – Caraterização da equipa através do valor médio de peso por posição preferencial (Guarda-Redes, Defesa, Médio e Avançado).



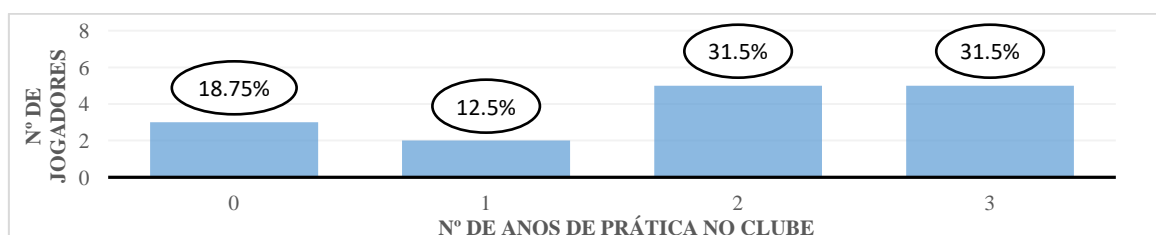
Caraterização da equipa por anos de prática da modalidade

Gráfico 7 – Número e percentagem de jogadores do plantel consoante o número de anos de prática da modalidade



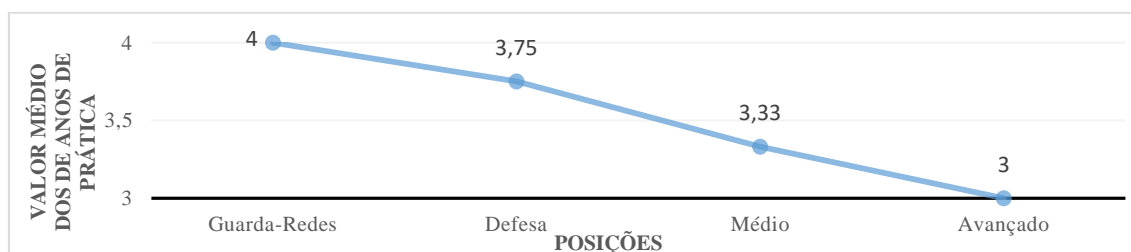
Caraterização da equipa por anos de prática no clube

Gráfico 8 – Número e percentagem de jogadores do plantel consoante o número de anos de prática no clube



Caraterização da equipa por anos de prática da modalidade e posição preferencial

Gráfico 9 – Valor médio dos anos de prática dos jogadores do plantel consoante a posição preferencial (Guarda-Redes, Defesa, Médio e Avançado).



Como já foi referido o plantel iniciou a época desportiva com 15 jogadores. Para os dados presentes anteriormente foram contabilizados 16 jogadores, devido a à integração de um atleta na fase inicial da época, e por ser este o número de jogadores que se encontra inscrito pelo clube na Associação de Futebol de Lisboa.

Na Tabela 4 é realizada uma caraterização geral dos jogadores, por ordem alfabética, abordando os dados que seriam necessários para as análises seguintes. O item “Posição/Posições” têm a função de caraterizar a posição onde o jogador em questão acumulou mais minutos de competição. Esta distinção foi feita derivado de todos os atletas, em exceção aos guarda-redes, passam por diversas posições em contexto de jogo e treino e esta foi a forma encontrada de lhe atribuir uma posição.

Na Tabela 5 os jogadores são caraterizados através dos parâmetros “Nota” e “Nível”. O primeiro parâmetro relaciona-se com o rendimento atual obtido as classificações variam desde: 1 – Muito Pouco rendimento; 2 – Pouco Rendimento; 3 – Rendimento dentro da média; 4 – Rendimento acima da média; 5 – Rendimento muito acima da média. No 1º momento de avaliação 9 jogadores foram classificados com a nota 4, 3 obtiveram a classificação de 3 e os restantes 3 obtiveram a classificação de 2. Podemos então classificar o rendimento médio da equipa como “Rendimento dentro da média” uma vez que o valor médio obtido é de 3.4. No 2º momento de avaliação 8 jogadores foram classificados com a nota 4, 5 obtiveram a classificação de 3 e 2 obtiveram a classificação de 2. Podemos então, mais uma vez, classificar o rendimento médio da equipa como “Rendimento dentro da média” uma vez que o valor médio obtido é de 3.4. No 3º momento de avaliação 2 jogadores foram classificados com a nota 5, 7 foram classificados com a nota 4, 4 obtiveram a classificação de 3, perfazendo um rendimento médio da equipa neste momento de avaliação de 3.8. O segundo parâmetro relaciona-se

com o potencial atribuído ao jogador e as classificações variam da seguinte forma: A - Jogador de elevado potencial, a investir pelo clube; B – Jogador com algum potencial, a transitar para o escalão seguinte; C – Jogador de pouco potencial, a sua continuidade depende da contratação de jogadores de qualidade superior ou não; D – Jogador com muito pouco potencial, sem capacidade para permanecer no clube. No 1º momento de avaliação 4 jogadores foram classificados com a nota A, 10 obtiveram a classificação de B e 1 a nota C. Podemos então classificar o potencial médio da equipa como “Jogadores com algum potencial, a transitar para o escalão seguinte” uma vez que o a classificação B foi obtida em maioria. No 2º momento de avaliação 3 jogadores foram classificados com a nota A, 11 obtiveram a classificação de B e 1 a nota C. Novamente, podemos classificar o potencial médio da equipa como “Jogadores com algum potencial, a transitar para o escalão seguinte” uma vez que o a classificação B foi obtida em maioria. É necessário referir que neste momento existem duas alterações no plantel, uma vez que um dos jogadores abandonou o clube e outro foi contratado. No 3º momento de avaliação 1 jogador foi classificado com a nota A, 10 obtiveram a classificação de B e 1 a nota C. Podemos então classificar o potencial médio da equipa como “Jogadores com algum potencial, a transitar para o escalão seguinte” uma vez que o a classificação B foi obtida em maioria.

Nos Gráficos 1 e 2 estão abordadas questões que se relacionam com a data de nascimento dos atletas. No Gráfico 1 é feita uma distribuição pelo mês de nascimento, sendo os meses de Janeiro (4) e Março (4) aqueles onde a presença de jogadores é mais forte que as restantes. Pelo contrário, nenhum jogador nasceu nos meses de Junho, Agosto, Setembro, Outubro e Novembro. No Gráfico 2, onde a equipa é caracterizada por trimestre de nascimento, fica bem visível a preponderância dos dois primeiros trimestres do ano, sendo que no 1º trimestre nasceram 10 (62,5%) e no 2º trimestre 4 (25%), fazendo um total de 14 (87,5%) de jogadores nascidos nos dois primeiros trimestres do ano. É possível perceber também a influência do primeiro mês de cada trimestre. Foram 8 (50%) dos jogadores nasceram em Janeiro (4), Abril (3), Julho (1) e Outubro (0), destacando-se dos jogadores nascidos no segundo mês de cada trimestre (3 (18,75%)) e dos jogadores nascidos no terceiro mês de cada trimestre (5 (31,25%)).

O Gráfico 3 tem a função de caraterizar a equipa por posição onde o jogador em questão acumulou mais minutos de competição. Esta distinção foi feita derivado de todos os atletas, em exceção aos guarda-redes, passam por diversas posições em contexto de jogo

e treino e esta foi a forma encontrada de lhe atribuir uma posição. Percebemos que existem 2 guarda-redes (12.5%), 4 defesas (25%), 6 médios (37.5) e 4 avançados (25%).

No Gráfico 4 é feita uma distinção do plantel através do seu pé dominante e é possível constatar uma clara predominância do pé direito com 10 jogadores (62.5%).

No Gráfico 5 foi abordada a questão da altura fazendo um enquadramento com a sua posição em campo. O valor médio de altura mais elevado foi obtido na posição de defesa com 141.25 cm, seguido da posição de guarda-redes que obteve 140.75 cm. O valor mais baixo diz respeito aos avançados (136.12 cm), bastante perto dos valores obtidos pelos médios (137.5 cm). Percebemos de uma forma clara que nas posições de Guarda-Redes e Defesas, enquadram-se os jogadores mais altos, estando assim dentro do perfil de jogador pretendido pelo clube, uma vez que nestas posições este aspeto somático é importante e diferenciador do potencial distinguido e reconhecido aos jogadores.

No Gráfico 6 foi utilizado o valor médio do peso para caraterizar a equipa, segundo as posições preferenciais dos jogadores. O valor mais alto foi obtido pela posição de guarda-redes (35.65 kg) e o segundo mais alto obtido na posição de defesa (35.02 kg). Os médios têm um peso médio de 31.8 kg e o valor mais baixo, dos avançados, é de 29.55 kg.

É possível então constatar que existe uma clara relação entre a altura e peso com a posição em que os jogadores mais tempo foram utilizados.

Os Gráficos 7, 8 e 9 focam-se na questão dos anos de prática. O Gráfico 7 carateriza o plantel segundo os anos de prática da modalidade. Os valores mais altos foram obtidos na opção 3 e 4 anos de prática da modalidade com 5 (31.25%) e 8 (50%) jogadores, respetivamente. Após a análise deste gráfico é possível perceber que 15 (93.75%) jogadores do plantel têm 3 ou mais anos de prática da modalidade. O Gráfico 8 carateriza o plantel segundo os anos de prática da modalidade realizados no clube. Os valores mais elevados foram os de 2 e 3 anos de prática no clube, com 5 jogadores (31.5 %) em cada uma das opções referidas. Sendo assim 10 (62.5%) jogadores do plantel que iniciaram esta época já se encontravam no clube à 2 ou mais anos. O Gráfico 9 relaciona o valor médio de anos de prática dos jogadores com a sua posição preferencial. Os valores mais altos encontram-se nos Guarda-Redes e Defesas com 4 e 3.75 anos de

prática, respetivamente. Os valores mais baixos foram obtidos na posição de Avançado (3) e médio (3.33).

3.1.2 – Objetivos da Equipa de Benjamins C do Sport Lisboa e Benfica

Os objetivos propostos para a equipa de Benjamins C são transversais a todas as equipas da Área de Iniciação do Sport Lisboa e Benfica.

Sendo o alicerce a potenciação máxima dos atletas, segundo a metodologia de treino implementada pelo clube, os objetivos a atingir distinguem-se segundo a competição inserida.

Tabela 6 – Objetivos Competitivos

Competição	Objetivo
Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Lisboa – Juniores E”2”	1º Classificado
Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Lisboa – Juniores E”1” – Fase de Apuramento de Campeão	1º Classificado
Torneios Nacionais	Final
Torneios Internacionais	Quartos-de-final

É necessário, e antes de mais, contextualizar estes objetivos uma vez que se tratam de objetivos impostos a equipas compostas por jogadores em fase de aprendizagem e que todos os objetivos se enquadram numa perspetiva de processo evolutivo e não de obtenção de resultados. Importa salientar também que o cumprimento destes não alterará o trabalho e decisões da equipa técnica de forma a atingir os mesmos. Como já referido, todos os objetivos são impostos pela coordenação técnica e surgem no seguimento da principal linha orientadora do trabalho desenvolvido todos os dias, que é a potenciação máxima de todos os atletas. Tendo em conta o rendimento e o potencial dos atletas do clube e o clube em questão, os objetivos não poderiam ser diferentes dos apresentados na tabela 6.

Tendo em vista a potenciação dos jogadores do plantel a equipa joga o Campeonato Distrital da A.F.L. – Juniores E”2”, sendo que as equipas adversárias são compostas por jogadores nascidos no ano de 2005, de forma a obter um maior número de adversidades e de contextos mais exigentes. Tendo em conta a realidade do contexto, clube em questão e rendimento e potencial dos jogadores do mesmo, e sendo necessário obter o

apuramento para a Fase de Apuramento de Campeão, o objetivo colocado é o expectável uma vez que a fase referida é o campeonato onde as maiores adversidades se encontram. O objetivo seguinte diz respeito ao Campeonato Distrital da A.F.L. – Juniores E”1” – Fase de Apuramento de Campeão, campeonato disputado entre jogadores do ano de 2006. Mais uma vez o objetivo enquadra-se no contexto encontrado devido ao clube em questão, rendimento e potencial dos jogadores do mesmo.

Relativamente aos objetivos relativos aos torneios, e sendo aqui os momentos de real adversidade e transcendência por parte dos jogadores do clube, os objetivos são novamente expectáveis pelas mesmas razões explanadas nos objetivos anteriores.

Mensuração dos Objetivos Competitivos

Tabela 7 – Classificação no Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Lisboa – Juniores E”2”

Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Lisboa – Juniores E”2”											
Posição	P	J	V	E	D	GM	GS	DG	mGM	mGS	CP
1º	36	12	12	0	0	112	8	104	9.33	0.67	3

P – Pontos alcançados; J – Jogos; V – Vitória; E – Empate; D – Derrota; GM – Golos Marcados; GS – Golos Sofridos; DG – Diferença de Golos; mGM – Média de Golos Marcados; mGS – Média de Golos Sofridos; CP – Coeficiente de Pontos (pontos/jogos)

Tabela 8 – Classificação no Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Lisboa – Juniores E”1” – Apuramento de Campeão

Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Lisboa – Juniores E”1” – Apuramento de Campeão											
Posição	P	J	V	E	D	GM	GS	DG	mGM	mGS	CP
1º	40	14	13	1	0	78	15	63	5.57	1.07	2.86

P – Pontos alcançados; J – Jogos; V – Vitória; E – Empate; D – Derrota; GM – Golos Marcados; GS – Golos Sofridos; DG – Diferença de Golos; mGM – Média de Golos Marcados; mGS – Média de Golos Sofridos; CP – Coeficiente de Pontos (pontos/jogos)

Tabela 9 – Torneios Nacionais

Nome do Torneio	Classificação
III Edição do Torneio Vicente Lucas	2º Classificado
Fabril Cup 2016	1º Classificado
VIII Torneio S. Marcelino Champagnat	1º Classificado

Atletico's Cup 2016*	2º Classificado
Champions in Loures 2016*	1º Classificado
Estoril Foot 2016*	1º Classificado
XI Torneio Infantil Faustino Eusébio***	1º Classificado
Sintra Cup 2016**	2º Classificado

* Torneios realizados no papel de Treinador-Principal; **Torneio realizados com jogadores de idade mais baixa; ***Torneios realizados no papel de Treinador-Principal e com jogadores de idade mais baixa

Tabela 10 – Torneios Internacionais

Nome do Torneio	Classificação
23º Edição - Mundialito	Quartos-Final
IIIº International Tournament Vikingum - I Love Calcio	2º Classificado
Raddatz Immobilien Cup 2016	4º Classificado
FISI Champions Trophy 2016	1º Classificado
V Torneio Internacional F8 - Cidade Vilagarcia	Oitavos-Final
2º Kids Master Champions Algarve	1º Classificado
18º Torneio Internacional da Cidade Pontevedra	5º Classificado
Venice Champions Trophy*	1º Classificado

*Torneios realizados no papel de Treinador-Principal

É possível observar que todos os objetivos competitivos relativos aos campeonatos distritais da A.F.L foram cumpridos, e em relação às participações nos torneios nacionais e internacionais apenas a participação no V Torneio Internacional F8 - Cidade Vilagarcia não foi suficiente para atingir os objetivos propostos.

Relativamente ao Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Lisboa – Juniores E"2", e apesar de este campeonato ser disputado entre jogadores nascidos no ano de 2005, é necessário referir que representou um contexto de adversidade baixo. Como é possível constatar nos dados apresentados na Tabela 7, nos 12 jogos disputados a equipa conseguiu 12 vitórias, marcando 112 golos e sofrendo apenas 8, culminando assim num número muito significativo de jogos com resultados desnivelados. Apesar da procura de adversidade e de contextos mais complicados de serem ultrapassados, foram raros os momentos em que os jogadores foram expostos a momentos de superação e de

transcendência, com exceção feita aos jogos em casa contra o Clube Escolar Republicano Tenente Valdez, onde na 3ª jornada o resultado foi de 4-3, e fora contra o Clube Atlético e Cultural da Pontinha, na 9ª jornada onde o resultado foi de 0-1.

No Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Lisboa – Juniores E”1” – Apuramento de Campeão, já disputado entre jogadores da mesma idade, e por se tratar de uma fase final, a adversidade encontrada foi um pouco superior, mas mesmo assim não satisfatória. Como mostram os dados da Tabela 8, nos 14 jogos disputados a equipa obteve 13 vitórias, 1 empate e 0 derrotas, marcando 78 golos e sofrendo 15. Os jogos de maior adversidade foram realizados á 3ª jornada contra o Sport Grupo Sacavenense, jogo disputado em casa e que terminou com um resultado de 4-3, á 4ª jornada, jogo mais uma vez disputado em casa contra o Sporting Clube de Portugal e que terminou com um resultado de 3-2, á 10ª jornada contra o Sport Grupo Sacavenense, jogo disputado fora e que terminou com um resultado de 3-5, e 11ª jornada, jogo disputado em fora contra o Sporting Clube de Portugal que terminou com um resultado de 2-2. Estes 4 jogos, em especial contra o Sporting Clube de Portugal, foram os jogos onde a transcendência e a superação foram incutidas pelo contexto competitivo, sendo no entanto um número muito reduzido de jogos nestas condições face ao número total de jogos realizados.

Nos jogos realizados em contexto de Torneio Nacional, jogos em que o clube pretende proporcionar contextos não encontrados nos campeonatos disputados, a exigência e as adversidades encontradas não foram mais uma vez satisfatórias.

Nos jogos realizados em contexto de Torneio Internacional, é onde o clube consegue proporcionar aos seus jogadores jogos e momentos que causem realmente um impacto positivo no seu processo evolutivo. Nestes contextos é obrigatório sair da zona de conforto, devido a vários aspetos como por exemplo o facto de os jogadores se encontrarem fora da sua residência, defrontar equipas com um nível individual e coletivo alto, com outras culturas de jogo e por isso diferentes formas de o entender e jogar, com diferentes perfis de jogadores ao que estão habituados, entre outras, onde tudo se transforma em adversidade, exigência e transcendência.

Neste contexto foi possível defrontar equipas de diferentes países, como por exemplo, H.S.C Hannover, F.C. Schalke 04, B.V.B Dortmund, F.C. Koln, Manchester City F.C., Liverpool F.C., Sevilla F.C., C. Atlético de Madrid, Málaga F.C., R.C. Celta de Vigo,

Villareal F.C., F.C. Internazionale Milano, A.C. Chievo Verona, Juventus F.C., Udinese C., Bologna F.C., Torino F.C., A.S. Roma, S.S. Lazio, Ajax F.C., F.C. Krasnodar, S.K. Rapid, F. Austria Wien, Besiktas F.C., entre outras.

3.1.3 – Modelo de Jogo

O Modelo de Jogo adotado pela equipa de Benjamins C na presente época é transversal a todas as equipas de todos os escalões que compõem a Área de Iniciação do clube.

Por fazer parte da cultura do clube, é necessário que em qualquer contexto seja implícita uma atitude positiva e agressiva perante o jogo. A vontade de “assumir” o jogo e comandá-lo obriga a que a posse da bola esteja presente, mantendo-a durante o maior espaço de tempo possível. A integração de todos os jogadores, corredores e setores no processo ofensivo e defensivo, a circulação com variedade e objetividade da posse da bola, a criação de várias oportunidades de finalização, estarão também vincadas no futebol praticado pela equipa, que se pretende organizada em ambos os processos. Esta organização é procurada através dos princípios de jogo, que marcarão também todo o trabalho formativo.

Este Modelo de Jogo é realizado com uma clara ideia de potenciação individual e coletiva do atleta, estimulando e procurando a criatividade dos mesmos.

O clube entende de forma clara a influência do individual nesta etapa da formação, existindo uma procura pelo desenvolvimento individual do jogador, mas entende de igual forma que será a organização a proporcionar as melhores condições para o potenciamento do individual dos jogadores.

3.1.3.1 – Princípios Gerais

Caraterísticas Gerais da Equipa:

As caraterísticas gerais da equipa são:

- Atitude competitiva e agressiva em todos os contextos;
- Máxima concentração em todos os momentos;
- Perfeita racionalização do espaço;
- Grande articulação entre setores;
- Movimentação em bloco;

- Capacidade para provocar e aproveitar os erros adversários;
- Capacidade para jogar a um ritmo elevado;
- Provocar e tirar partido de mudanças bruscas do ritmo de jogo;
- Procura pela largura e profundidade no processo ofensivo, mobilidade;
- Boa circulação da bola;
- Luta constante pela posse da bola;
- Equipa compacta a defender com setores próximos e avançados;
- Acertada tomada de decisão;
- Variabilidade de ação.

O processo ofensivo é aquele que será mais vivenciado pelos nossos jogadores na maioria dos contextos onde vão estar inseridos. É importante então uma enorme eficiência nos momentos de posse da bola pretendendo com a mesma atrair, fixar e enganar os adversários através de uma elevada taxa de variabilidade de ações, de mobilidade e criatividade imposta pelos jogadores com o intuito de criar situações de finalização. No processo defensivo a mudança de atitude deverá ser brusca e eficaz na procura da recuperação da bola. A racionalização do espaço será vital neste processo.

Caraterísticas Específicas da Equipa

Processo Ofensivo:

No processo ofensivo é procurada uma gestão do ritmo de jogo, da forma mais conveniente para a equipa, sempre de forma objetiva e com variabilidade na procura pelo golo. Após uma mudança brusca de atitude é necessária a participação de todos os jogadores no processo.

Existem duas ideias claras na forma de abordar este processo. A primeira é o ataque rápido à baliza adversária de forma a realizar a transição defesa-ataque, e a segunda é a manutenção da posse da bola entrando então em organização ofensiva.

Transição Defesa-Ataque

O objetivo primordial na transição defesa-ataque é aproveitar a desorganização adversária no espaço, criando assim da forma mais rápida possível situações para finalizar.

Imediatamente depois da conquista da posse da bola a equipa deverá oferecer máxima largura e profundidade ao ataque, transitar entre setores e corredores de forma rápida, oferecer cobertura ofensiva ao portador da bola e criar linhas de passe em profundidade e largura.

Organização Ofensiva

Em organização ofensiva o objetivo passa por manter a posse da bola, com paciência, até encontrar o momento certo para atacar a baliza adversária.

Na 1ª fase, denominada de manutenção/construção, a equipa deverá “assumir” uma atitude competitiva e agressiva na gestão da posse da bola. Deverá saber intercalar entre a manutenção da posse ou iniciar a construção de ações ofensivas, e ter capacidade para aproveitar partido das mudanças bruscas do ritmo de jogo.

Na 2ª fase, organização/circulação, é pretendido uma grande articulação entre setores e jogadores, potenciando a qualidade da posse da bola e criação de várias situações de finalização.

Na 3ª fase, fase da criação para a finalização, é necessário que a equipa esteja larga e profunda de forma a ter imprevisibilidade nas suas ações, e que a mobilidade e a criatividade estejam impostas de forma a provocar e aproveitar erros adversários.

Na 4ª fase, ou seja, fase da finalização, é procurada eficácia nestas ações.

Processo Defensivo:

No processo defensivo a equipa procura da forma mais rápida e próxima à baliza adversária recuperar a posse da bola. Devido ao facto da equipa pressionar alto a mesma deve ser curta e compacta. Imediatamente após a perda da posse de bola todos atletas deverão reagir de forma rápida, envolvendo-se no processo.

A equipa aborda este processo tentando recuperar a posse da bola da forma mais rápida possível, mantendo a equipa equilibrada, realizando a transição ataque-defesa, e organizando protegendo de forma clara o corredor central, em organização defensiva.

Transição Ataque-Defesa

O objetivo principal é uma rápida organização da equipa evitando assim que o adversário consiga criar situações para finalizar. Para isto é necessário que exista uma pressão sobre o portador da bola, de acordo com o momento e as zonas de pressão, a existência em todos os momentos de cobertura defensiva, fechar linhas de passe especialmente em profundidade e temporizar de forma a impedir um ataque adversário ou permitir entrar organização defensiva.

Organização Defensiva

Em organização defensiva o objetivo passa por proteger o corredor central, criando superioridade numérica na zona da bola, oscilações em função da bola para redução de espaços adversários e a existência de coberturas defensivas.

3.1.3.2 – Princípios Específicos

Terreno de Jogo

O terreno de jogo, como demonstra a figura 5 e 6, está dividido em 3 corredores e 3 setores, respetivamente.

Na figura 5 está demonstrada a diferenciação realizada entre corredores laterais, direito e esquerdo, e corredor central.

Na figura 6 estão explanados os diferentes setores, divididos em defensivo, médio e ofensivo. No setor médio existe uma diferenciação entre o setor médio defensivo e setor médio ofensivo.

Figura 5 – Divisão do campo por corredores
(Corredor Lateral Esquerdo (C.L.E.),
Central (C.C.) e Corredor Lateral
Direito (C.L.D.)



Figura 6 – Divisão do campo por setores
(Setor ofensivo (S.O), Setor Médio Corredor
Ofensivo (S.M.O), Setor Médio Defensivo
(S.M.D.) e Setor Defensivo (S.D.)



Sistema Tático

O sistema tático é o 1-2-3-1, transversal a todas as equipas de todos os escalões do clube que integram a Área de Iniciação. Sendo assim a equipa é composta por 1 guarda-redes (GR), dois defesas centrais, um direito (DCD) e um esquerdo (DCE), 3 médios, um direito (MD), um centro (MC) e um esquerdo (ME), e um avançado (AV). Esta escolha enquadra-se na ideia da ocupação racional do espaço nas diferentes fases do jogo, baseado num jogo de posições de linhas e losangos.

Figura 7 – Sistema Tático



Figura 8 – Sistema Tático por linhas



Figura 9 – Sistema Tático por Losangos



Em função da posse ou não da bola, a equipa organiza-se de diferentes formas. Em posse a equipa posiciona-se de forma a atingir profundidade e largura máxima, realizando “Campo Grande” e sem a posse da bola “Campo Pequeno” de forma a proteger o corredor central e a baliza.

Figura 10 – “Campo Grande”



Figura 11 – “Campo Pequeno”



Processo Ofensivo

Neste processo a equipa rege-se por conceitos de carácter individual e coletivo. O conceito individual diz que o jogador com bola decide. O único constrangimento é o cumprimento dos princípios definidos. Estes princípios passam por atacar de imediato a baliza adversária no caso de não existir nem adversário a condicionar a sua ação. No caso de a sua ação estar limitada o jogador deve analisar o contexto, percebendo se existe um colega mais perto da baliza adversária e se este está em condições favoráveis, e se sim deve passar a bola. Se o jogador não está na posse da bola mas é o colega mais próximo do portador deve proporcionar cobertura ofensiva. Se estas duas condições estiverem verificadas, o jogador deve então dar uma linha de passe mais ofensiva ao portador da bola. Se todas estas condições se verificarem o jogador deve dar largura e profundidade ao processo ofensivo.

Transição Defesa-Ataque

Como já referido na transição defesa-ataque a equipa procura aproveitar a desorganização adversária no espaço. No caso de não se tornar favorável para a equipa procurar a transição defesa-ataque de forma rápida e concisa deve ser tomada a opção de manter a posse da bola, entrando em organização ofensiva.

Organização Ofensiva

Estando a equipa em organização ofensiva e tendo o objetivo de manter a posse da bola todos os elementos deverão de imediato ocupar de forma racional o espaço, quer em largura quer em profundidade e para que isso aconteça é necessário realizar “Campo Grande” como demonstrado na Figura 10.

A organização ofensiva da equipa tem como base a formação de um losango com 3 linhas de passe diretas ao portador da bola, na totalidade 6 linhas de passe, ou seja, uma por cada elemento da equipa. Sendo assim todos os jogadores deverão estar posicionados e dispostos a receber a bola.

De seguida serão explanados alguns exemplos da equipa em organização ofensiva.

Organização Ofensiva - Bola corredores laterais

Figura 12 – Formação de um losango com bola no DCD.



Figura 13 – Formação de linhas de passe com bola no DCD.



Organização Ofensiva - Bola corredor central

Figura 14 – Organização Ofensiva (Corredor Central – Setor Defensivo) com bola no DCD.



Neste momento, DCD ataca o corredor central em condução. DCE, após DCD iniciar esta ação, deverá dar cobertura ofensiva ao portador da bola encurtando a distância entre ambos e posicionando-se no corredor central de forma a o proteger e acompanhar o desenvolvimento do processo ofensivo. MC realiza movimentação de arrasto, criando assim uma linha de passe e espaço para portador da bola poder decidir e executar. AV dá profundidade ao ataque, e MD e ME profundidade e largura aos corredores laterais.

Processo Defensivo

Neste processo a equipa rege-se por conceitos de carácter individual e coletivo. Os conceitos individuais apelam à pressão imediata sobre o portador da bola caso seja o jogador mais próximo ao mesmo. Se o portador da bola já estiver a ser pressionado o jogador deverá aproximar de forma a dar cobertura defensiva. No caso de não ser o primeiro ou o segundo jogador mais perto do portador da bola o jogador deve aproximar do centro de jogo de forma a cobrir espaços e linhas de passe criadas pelo adversário. Se

o jogador não é o primeiro, segundo ou terceiro mais perto do portador deve reforçar o corredor central.

Transição Ataque-Defesa

O jogador mais perto da bola tem a função de pressionar o portador. Isto deve-se ao facto da equipa querer recuperar imediatamente a posse da bola e em caso de não o conseguir, permitir concentrar (posicionalmente) entrando em organização defensiva.

Organização Defensiva

A equipa deve manter-se coesa e curta uma vez que é pretendido defender num curto espaço de terreno. É idealizado que a equipa efetue “Campo Pequeno” como mostra a Figura 11, defendendo zonalmente.

O sucesso no processo defensivo passa pelo cumprimento de determinados princípios específicos, tais como:

- Redução de espaço e tempo de decisão e execução do adversário;
- Contenção deve ser rápida e agressiva com o objetivo de não permitir passes em profundidade;
- Diminuição de espaços e de tempo de execução adversários;
- Posicionamento individual e coletivo em função do espaço e da zona da bola, existindo em todos os momentos coberturas defensivas sucessivas (em diagonal e em pirâmide);
- Não permitir espaços entre linhas;
- GR controlar eficazmente a profundidade.

De seguida serão explanados alguns exemplos sobre este processo.

Organização Defensiva – Adversário em posse nos corredores laterais

Bola no setor ofensivo

Figura 15 – Organização Defensiva (Corredor Lateral – Setor Ofensivo)



Esta organização no espaço deve-se à pressão realizada ao portador da bola, com AV, ME e MC. Os restantes elementos da equipa deveram posicionar-se de acordo com a distância e ângulos criados de forma a dar cobertura defensiva. É possível observar a formação de duas linhas na diagonal (linha média e defensiva).

O AV deverá cortar a linha de passe entre defesas centrais adversários, pressionando em L, orientando o mesmo para os corredores laterais e impedindo se possível linhas de passe interiores. O ME deverá pressionar o portador da bola, realizando a contenção, fechando assim a linha de passe criada pelo adversário no corredor lateral. MC posiciona-se entre linhas realizando a cobertura defensiva e equilibrando a equipa e o MD deverá realizar a diagonal defensiva de modo a fechar espaços interiores. O DCE e DCD reduzem a profundidade adversária, aproximando do setor médio, fechando o corredor da bola e corredor central. GR retira profundidade adversária, descaído para o corredor da bola.

Bola no setor médio

Figura 16 – Organização Defensiva (Corredor Lateral – Setor Médio) e ME ultrapassado



Após ME ser ultrapassado todos os elementos da equipa deverão reajustar o seu posicionamento, tal como vemos na figura 16.

O AV deverá fechar o espaço interior, sempre mais inclinado para o corredor lateral direito. MC faz uma aproximação rápida ao portador da bola e MD aproxima de modo a realizar a diagonal na linha média, efetuando a cobertura defensiva. O DCE e DCD reduzem a profundidade adversária, aproximando do setor médio, fechando o corredor da bola e corredor central. GR retira profundidade adversária, descaído para o corredor da bola.

Organização Defensiva Setorial – Adversário em posse no corredor central

Setor Defensivo

Figura 17 – Organização Defensiva Setorial (Corredor Central – Setor Defensivo)



Neste momento, onde o adversário se encontra em posse no corredor central e setor defensivo, o DCE deve realizar uma aproximação ao portador da bola, realizando a contenção enquanto DCD efetua a cobertura defensiva, fechando o espaço em diagonal.

Esquemas Táticos

Esquemas Táticos - Ofensivos

Canto

Figura 18 – Canto. Bola na área.



Figura 19 – Canto. Canto Curto.



Como demonstrado na figura 18, no canto onde a bola é colocada na área, deve ser batido pelo médio do lado do corredor da bola, neste caso ME, de forma tensa procurando o segundo e terceiro espaço. O AV deve atacar o primeiro espaço de forma agressiva. O DCE deve simular uma entrada no segundo espaço e realizar uma desmarcação circular de forma a atacar o terceiro espaço. O MC aproxima do corredor lateral estando preparado para dar equilíbrio e/ou recuperar a posse da bola em caso de perda. O MD equilibra a equipa, ocupando o corredor central e GR controla a profundidade.

Em relação ao canto curto, figura 19, o AV deverá de forma abrupta aproximar do jogador responsável por bater o canto, neste caso, ME, dando uma linha de passe. No caso de AV voltar a passar a bola a ME as movimentações de DCE, DCD, MC, MD e GR são as mesmas explicadas na figura 18.

Esquema Tático

Livre Ofensivo - Corredor Lateral

Figura 20 – Livre Ofensivo - Corredor Lateral



Na figura 20, a bola deverá ser batida pelo médio do lado do corredor da bola, neste caso ME, de forma tensa procurando o segundo e terceiro espaço. O AV deve atacar o primeiro espaço de forma agressiva. O DCE deve simular uma entrada no segundo espaço e realizar uma desmarcação circular de forma a atacar o terceiro espaço. O MC aproxima do corredor lateral estando preparado para dar equilíbrio e/ou recuperar a posse da bola em caso de perda. O MD equilibra a equipa, ocupando o corredor central e GR controla a profundidade.

Esquemas Tácticos

Canto - Defensivo

Figura 21 – Canto Defensivo



Na figura 21, o médio do lado do corredor da bola, neste caso ME, oferece proteção no primeiro espaço e prepara eventual aproximação ao recetor do passe no caso de o canto ser batido de forma curta pelo adversário. DCE, DCD e MD ocupam as zonas do segundo e terceiro espaço. MC protege a entrada da grande área e está preparado para assumir marcação individual se necessário. AV está preparado para a transição ofensiva mas preparado para assumir marcação individual se necessário.

Livre

Corredor Lateral

Figura 22 – Livre Defensivo - Corredor Lateral



Na figura 22, o médio do lado do corredor da bola, neste caso ME, e MC formam barreira. DCE, DCD e MD ocupam as zonas do primeiro, segundo e terceiro espaço. AV está preparado para a transição ofensiva mas preparado para assumir marcação individual se necessário.

3.2 - Condução e Operacionalização do Treino e Competição

3.2.1 - Modelo de Treino

O Sport Lisboa e Benfica procura que o seu modelo de treino contribua para o desenvolvimento harmonioso do praticante na vertente física, intelectual, emocional e social. Pretende também que o seu processo de ensino-aprendizagem se torne sobretudo cognitivo, ou seja, que esteja focado na compreensão do jogo e que o meio de ensino seja o jogo. É então vital que o modelo de treino imposto permita aos praticantes uma aprendizagem baseada em ações e situações semelhantes às vividas durante o jogo de futebol através da descoberta guiada, tornando-se mais cognitivo do que comportamental, onde será ele o próprio a descobrir a solução a cada problema dentro da superação intrínseca a cada momento do treino. Para isto, a estratégia de

manuseamento da complexidade do jogo e do treino, permitem a utilização de formas jogadas e jogos reduzidos que permitem ao praticante desenvolver-se técnica, física e psicologicamente da mesma que forma que desenvolve os seus processos de perceção e tomada de decisão, respeitando assim as necessidades individuais e coletivas dos jogadores e da equipa.

É vital a perceção da real orientação do modelo de treino para o rendimento a curto e médio prazo mas sobretudo para o rendimento a longo prazo, dotando os jogadores de ferramentas para se tornarem melhores ao longo de todo o seu percurso formativo e não apenas para o imediato.

O facto da aprendizagem neste tipo de modelo de treino ser feita de uma forma mais fluída, uma vez que se encontra sempre em contextos próximos e relacionados com os que os jogadores encontram em jogo, proporcionam aos mesmos níveis de satisfação e de prazer em treino bastante superiores aos encontrados num tipo de treino demasiado focado em excessivas repetições de ações técnicas e completamente descontextualizados daquilo que é o jogo.

Este modelo de treino enquadra-se então num Modelo Sistémico.

3.2.2 – Planeamento Anual e Controlo de Conteúdos

A época desportiva foi composta por 10 mesociclos, 43 microciclos e 101 unidades de treino, onde são incluídas 5 atividades de futsal. Foram proporcionados aos atletas 159 “Contextos de Competição” dos quais fazem parte os Jogos Oficiais, jogos para os campeonatos distritais da A.F.L. e Jogos Amigáveis (particulares, torneios nacionais, internacionais e torneio de clube). O seu início deu-se no dia 31/08/2015 e o seu término dia 26/06/2016.

Quadro 1 – Caracterização do Planeamento Anual de Conteúdos por Mesociclos, Microciclos, Unidades de Treino e de Contextos de Competição: UT (Unidade de Treino), AF (Atividade de Futsal)

Nº do Mesociclo	Nº Total de Microciclos	Unidades de Treino e Atividades de Futsal	Contextos de Competição
1	4	8	Realização de 17 jogos de carácter amigável onde 7 são Jogos Particulares e 10 são realizados em contexto de Torneio Nacional.

2	5	16 (15UT+1AF)	Realização de 13 jogos de carácter amigável, onde 11 são Jogos Particulares e 2 de torneio do clube “Benfica League”. Realização de 1 jogos oficiais para o Campeonato Distrital Juniores “E2” – Série 5.
3	4	13 (12UT+1AF)	Realização de 4 jogos oficiais para o Campeonato Distrital Juniores “E2” – Série 5. Realização de 3 Jogos Particulares.
4	4	6	Realização de 4 jogos oficiais para o Campeonato Distrital Juniores “E2” – Série 5. Realização de 5 jogos de carácter amigável, sendo 4 deles no torneio do clube “Benfica League” e o restante em forma de Jogo Particular.
5	4	13 (12UT+1AF)	Realização de 4 jogos oficiais para o Campeonato Distrital Juniores “E2” – Série 5. Realização de 5 jogos de carácter amigável, sendo 2 deles no torneio do clube “Benfica League” e os restantes 3 em forma de Jogo Particular.
6	4	9	Realização de 3 jogos oficiais para o Campeonato Distrital Juniores “E1” – 2ª Fase – Apuramento de Campeão. Realização de 14 jogos de carácter amigável onde 9 são realizados em contexto de Torneio Nacional, 3 em forma de Jogo Particular e 2 no torneio do clube “Benfica League”.
7	4	9	Realização de 2 jogos oficiais para o Campeonato Distrital Juniores “E1” – 2ª Fase – Apuramento de Campeão. Realização de 17 jogos de carácter amigável onde 7 são realizados em contexto de Torneio Nacional, 7 em contexto de Torneio Internacional e 3 em forma de Jogo Particular.
8	5	12 (11UT+1AF)	Realização de 5 jogos oficiais para o Campeonato Distrital Juniores “E1” – 2ª Fase – Apuramento de Campeão. Realização de 3 jogos de carácter amigável, sendo 2 deles no torneio do clube “Benfica League” e 1 em forma de Jogo Particular.
9	4	13 (12UT+1AF)	Realização de 4 jogos oficiais para o Campeonato Distrital Juniores “E1” – 2ª Fase – Apuramento de Campeão. Realização de 10 jogos de carácter amigável, sendo 8 em contexto de Torneio Internacional e 2 no torneio do clube “Benfica League”.
10	5	2	Realização de 45 jogos de carácter amigável, sendo 16 em contexto de Torneio Nacional e 29 em contexto de Torneio

			Internacional.
--	--	--	----------------

3.2.2.1– Conteúdos a abordar no Escalão de Benjamins

Conteúdos Técnico-Táticos

Os conteúdos técnico-táticos deverão ser trabalhos segundo os jogos reduzidos e formas jogadas procurando a compreensão dos princípios do modelo de jogo, treino de gestos técnicos específicos do ataque e defesa e de jogos recreativos.

Individualmente, o foco atribuído ao S.A.Q (Speed, Agility and Quickness) permite ao jogador uma evolução centrada nas ações de drible, finta e simulação. Serão abordadas também as ações técnico-táticas ofensivas e defensivas, individuais e coletivas. O foco deverá estar em ações como a receção e controlo e condução da bola, remate, passe de curta e média distância, cabeceamento, técnica de lançamento da bola pela linha lateral, técnica de Guarda-Redes e o princípio de jogo ofensivo Progressão, o desarme, a interceção, a antecipação, a técnica de Guarda-Redes, e o princípio de jogo Contenção.

Em relação às ações coletivas elementares ofensivas, as desmarcações e as combinações simples e o princípio de jogo ofensivo Cobertura Ofensiva devem ser potenciados, bem como as ações coletivas elementares defensivas, através de deslocamentos defensivos e do princípio de jogo defensivo Cobertura Defensiva.

As questões relativas ao Modelo de Jogo, como o sistema tático 1-2-3-1, organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva, transição defensiva e esquemas táticos deverão fazer parte dos conteúdos.

Conteúdos Físicos

Relativamente às capacidades coordenativas, neste escalão é prioritário um desenvolvimento das capacidades coordenativas gerais e especiais sendo depois uma consequência o desenvolvimento da técnica desportiva através das já referidas capacidades.

Relativamente às capacidades condicionais, devem ser desenvolvidas nas suas diferentes formas a resistência (aeróbia, anaeróbia alática e específica), a velocidade (reação, aceleração, deslocamento, execução e técnica de corrida e força (rápida e

resistente). Na flexibilidade, o praticante inicia a aprendizagem de exercícios mais básicos.

Conteúdos Psicológicos

Os conteúdos Psicológicos são trabalhados e instruídos em todos os momentos em que a equipa se encontra junta, seja em contexto de treino, competição, ou até fora deles.

Relativamente às capacidades volitivas, são trabalhadas e fomentadas as seguintes: Atenção, Concentração, Controlo Emocional, Superação, Agressividade, Atitude Competitiva, Auto-Confiança, Espírito de Sacrifício, Determinação e Relações Interpessoais.

Nas capacidades cognitivas, é focado o trabalho na Capacidade e Velocidade de Análise e Perceção, Capacidade e Velocidade de Antecipação, Capacidade e Velocidade da Tomada de Decisão e Interpretação do Modelo de Jogo e Criatividade.

É focado também um trabalho realizado na modelação de carácter e personalidade dos jogadores, desenvolvendo a Criatividade, Humildade, Disciplina, Liderança, Organização, Valores Morais, Regras, Normas e Definição de Prioridades.

3.2.3 – Microciclo Tipo

Áreas de Desenvolvimento - Conteúdos

Quadro 2 – Microciclo Tipo – Áreas de Desenvolvimento – Conteúdos: Áreas de Desenvolvimento (AD); Speed, Agility and Quickness (SAQ); Manutenção da Posse da Bola (MPB); Princípios de Jogo/Ações Técnico Táticas Ofensivas e Defensivas, Coletivas e Individuais, (PJ/ATT); Organização Defensiva (O. Def), Organização Ofensiva (O. Of.); Defesas (D); Médios (M); Avançados (A).

Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	<u>Parte Inicial</u>	<u>Parte Inicial</u>		<u>Parte Inicial</u>			
	SAQ - 20' – (2*10') - 2 exercícios distintos que abranjam todos os conteúdos Passe, Recepção e Condução de Bola - 10'	Futebol de Rua - 40' – (4*10') - 4 exercícios distintos que abranjam todos os conteúdos - Relação com bola/Diferentes superfícies de contacto -Drible, finta e simulação		SAQ - 20' – (2*10') - 2 exercícios distintos que abranjam todos os conteúdos Flexibilidade - 10'			

AD (Conteúdos)	- 1 exercício Flexibilidade - 10' - Exercícios do plano implementado	+ finalização -Imprevisibilidade -1*1 e 1* todos	Folga	- Exercícios do plano implementado	Folga	Jogo	Jogo/ Futsal/ Benfica League
	<u>Parte Fundamental</u>	<u>Parte Fundamental</u>		<u>Parte Fundamental</u>			
	MPB - 20' – 2*10' - 2 exercícios distintos	MPB - 20' – 2*10' - 2 exercícios distintos		Modelo de Jogo - 16' - Esquemas Táticos			
	PJ/ATT - 20' - O. Def. Coletiva - O. Def. Setorial - O. Def. Inter-setorial (D+M/M+A) - Transição Ataque/Defesa	PJ/ATT - 20' - O. Of. Coletiva - O. Of. Setorial - O. Of. Inter-setorial (D+M/M+A) - Transição Defesa/Ataque		Jogo Formal - 54'			
	<u>Parte Final</u>	<u>Parte Final</u>		<u>Parte Final</u>			
	Reforço Muscular - 15' Alongamentos - 5'	Reforço Muscular - 15' Alongamentos - 5'		Reforço Muscular - 15' Alongamentos - 5'			
Volume	120'	120'		120'			

Reforço Muscular

Quadro 3 – Microciclo Tipo – Reforço Muscular

Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Conteúdos	Sequência: - 15 Abdominais Frontais - 8+8 Abdominais Oblíquos - 10 Dorsais - 8 Flexões de Braços - 15 Afundos (Realizar 2 vezes)	Sequência: - 15 Abdominais Frontais - 8+8 Abdominais Oblíquos - 10 Dorsais - 8 Flexões de Braços - 15 Afundos (Realizar 2 vezes)	Folga	Sequência: - 15 Abdominais Frontais - 8+8 Abdominais Oblíquos - 10 Dorsais - 8 Flexões de Braços - 15 Afundos (Realizar 2 vezes)	Folga	Folga	Folga
	Programa de Prevenção de Lesões “OS 11” - Exercício 5 - Exercício 6 - Exercício 7 - Exercício 9	Programa de Prevenção de Lesões “OS 11” - Exercício 1 - Exercício 2 - Exercício 10		Programa de Prevenção de Lesões “OS 11” - Exercício 3 - Exercício 4 - Exercício 8			
Volume	15’	15’		15’			

Conteúdos e Volume

Tabela 11 – Relação entre conteúdos a abordar e Volume por Microciclo

Conteúdos	Volume por Microciclo
Desenvolvimento Funcional (Relação com bola; Drible, finta e simulação; Coordenação; Velocidade de reação e aceleração)	40’
Passe, Recepção e Condução de Bola	28’
Futebol de Rua	40’
Manutenção de Posse da Bola	40’
Princípios de Jogo/Ações Técnico-Táticas Ofensivas e Defensivas, Individuais e Coletivas	40’
Modelo de Jogo + Jogo Formal	92’
Flexibilidade	20’
Reforço Muscular	45’

Alongamentos	15'
--------------	-----

Explanado nos Quadros 2 e 3, “Microciclo Tipo – Área de Desenvolvimento e Reforço Muscular” serviu sempre como base orientadora para todas as semanas ao longo da época desportiva. Como é possível observar “Microciclo Tipo – Área de Desenvolvimento” é composto por 3 unidades de treino e subdividido em 9 grandes grupos: SAQ; Passe, Receção e Condução de Bola; Futebol de Rua; Manutenção da Posse da Bola; Princípios de Jogo/Ações Técnico-Táticas Ofensivas e Defensivas, Individuais e Coletivas; Modelo de Jogo e Jogo Formal; Flexibilidade; Reforço Muscular e Alongamentos. Existe um número variável de contextos competitivos, uma vez que além do jogo para o campeonato, realizado ao Sábado, são proporcionados aos praticantes participações em torneios, jogos de carácter amigável ou atividades de futsal, e duas folgas.

A tabela 11 segue como continuação aos anteriores documentos, agrupando o volume dedicado a cada uma das diferentes vertentes do microciclo.

3.2.4 – Unidade de Treino

É dividido em três partes: Parte Inicial; Parte Fundamental e Parte Final. A parte inicial é destinada ao S.A.Q. onde os praticantes desenvolvem a sua relação com bola, ações de drible, finta e simulação, capacidades coordenativas e condicionais e também ao Futebol de Rua onde realizam trabalho com diferentes superfícies de contacto. Na Parte Fundamental existe uma incidência nos jogos reduzidos e formas jogadas nos exercícios de Manutenção da Posse da Bola, de Princípios de Jogo/Ações Técnico-Táticas Ofensivas e Defensivas, Individuais e Coletivas, Modelo de Jogo e Jogo Formal. A Parte Final é sempre destinada à aplicação do Reforço Muscular e Alongamentos.

3.3 – Avaliação e Controlo e do Treino e Competição

3.3.1 – Avaliação do Treino e Competição

No âmbito da Avaliação do Treino e Competição o clube propõe aos treinadores a realização de alguns documentos tendo em vista esta temática, que irei identificar e explicar nos seguintes pontos.

- Ficha de Evolução Individual do Atleta – Aqui é analisada e avaliada a performance de cada atleta em todos os conteúdos desde o desenvolvimento funcional que compreende as ações de drible, finta e simulação e as ações técnico-táticas individuais e coletivas, ofensivas e defensivas. É também analisado o volume possível e volume total em contexto de treino e de jogo, o número de convocatórias, de jogos realizados, de titularidade e golos;
- Ficha de Avaliação;
- Análise ao Torneio – Realizado após qualquer torneio, este documento foca a sua análise aos jogos realizados, classificação obtida, prémios individuais, o terreno de jogo, o transporte, a alimentação, o alojamento, o acompanhamento, a organização e observações a fazer sobre o torneio propondo ou não a aceitação do clube ao torneio em futuros convites;
- Fichas de Observação Jogador Adversário – Documento onde é realizada uma análise a determinado jogador adversário, avaliando as suas competências.
- Ficha de Jogador a Contratar e correspondente Ficha de Observação Integrada – O primeiro documento apresenta uma caracterização do atleta. O segundo é uma análise ao atleta após treino ou treinos realizados com a equipa de Benjamins C com uma final avaliação qualitativa indicando ou não a sua contratação por parte do clube. Estão também indicados os dados gerais do atleta, o planeamento que envolve o atleta a vir treinar com o plantel.
- Ficha de Jogador Indicado, se esse for o caso. No caso de observar algum atleta que potencialmente poderá ingressar no clube, é necessário o preenchimento desta ficha, abordando os dados gerais do atleta e observações a fazer sobre o mesmo.
- Balanço Final. Neste documento, realizado após o final da época desportiva, aborda as seguintes questões: planificação, resultados desportivos, objetivos formativos, regras de conduta para treinador principal e adjuntos, casos de indisciplina e sugestões.

3.3.2 – Controlo do Treino e Competição

- Planeamento Anual e Controlo de Conteúdos;
- Registo – Presenças ao Treino. Neste documento são registadas as presenças de treinadores e atletas relativamente há presenças, faltas e tipo de faltas, total de treinos e volume de prática;

- **Ficha de Jogo** – Este documento compreende o preenchimento de um cabeçalho identificativo do jogo em questão. In loco, deverá ser registada a equipa que inicia cada parte do jogo, as substituições e o tempo a que são realizadas, o registo de golos e assistências, uma análise breve ao adversário. A posteriori é realizado uma análise individual de cada atleta do Sport Lisboa e Benfica e uma análise ao processo ofensivo e defensivo da equipa. Em relação ao adversário é analisado o seu sistema tático e processo ofensivo e defensivo, registada a equipa inicial, jogadores mais influentes e o registo do marcador e tempo do golo;
- **Abordagem ao jogo** – Neste documento está explanada a equipa inicial, as missões técnico-táticas individuais e coletivas para ambos os processos do jogo e uma revisão de comportamentos a adotar em cada esquema tático;

3.3.2.1 – Controlo do Treino

Controlo das Formas dos Conteúdos abordados e exercícios administrados.

Caraterização das formas dos exercícios aplicados durante a época desportiva

Gráfico 10 – Caraterização das formas dos exercícios aplicados durante a época desportiva: Complementar Separadas (Comp. Sep); Complementares Integradas (Comp. Int.).

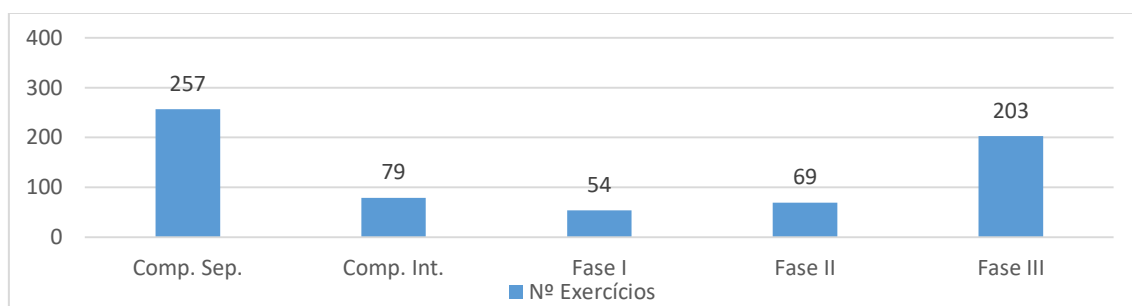


Gráfico 11 – Caraterização das formas dos exercícios aplicados durante a época desportiva, categorizados pelas diferentes partes da unidade de treino: Parte Inicial; Parte Fundamental e Parte Final: Complementar Separadas (Comp. Sep); Complementares Integradas (Comp. Int.).

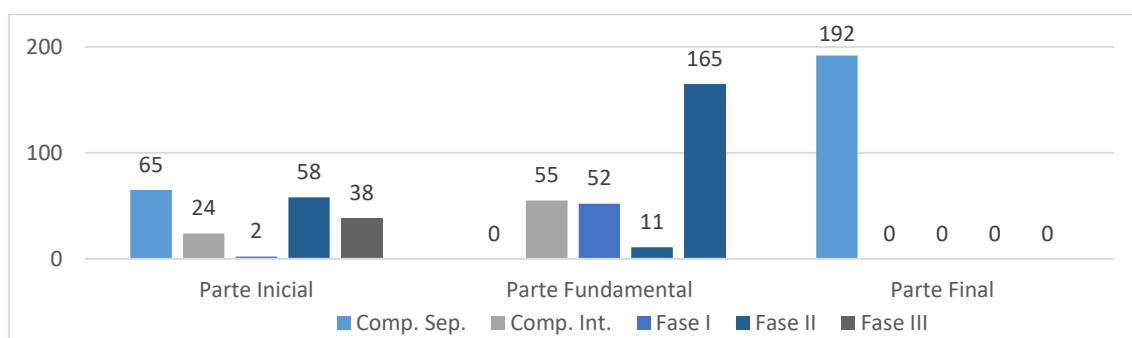
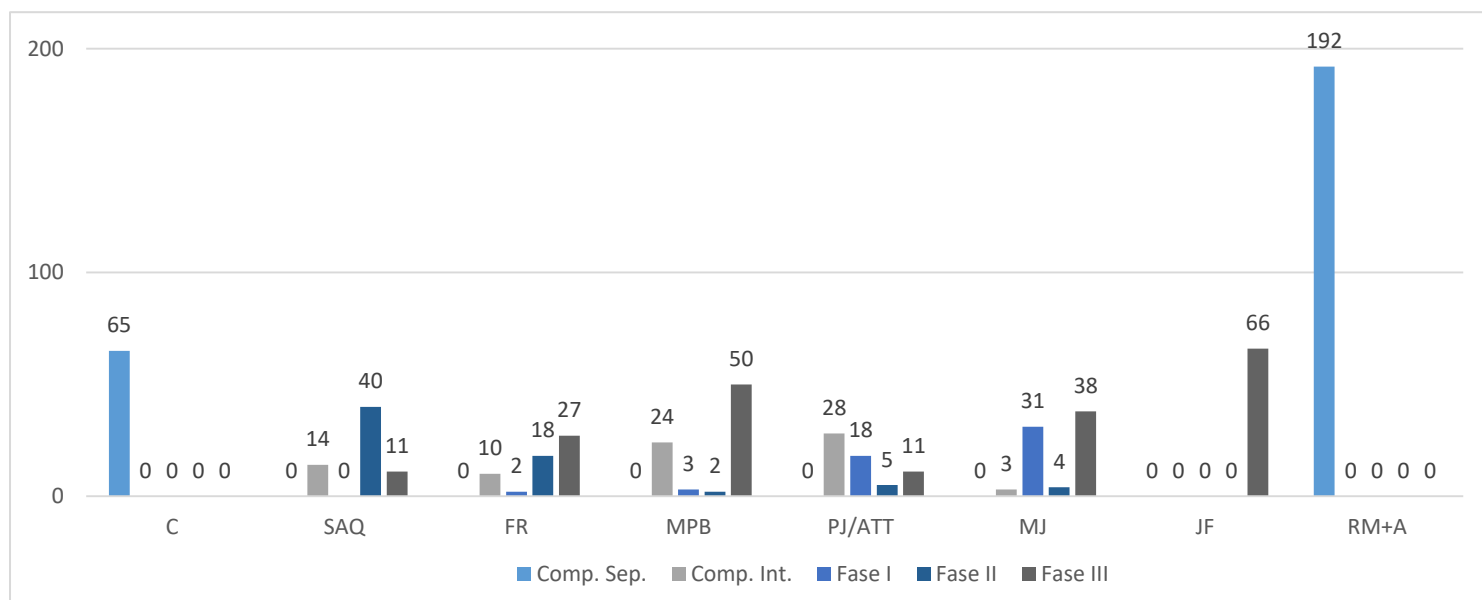


Gráfico 12 – Caraterização das formas dos exercícios aplicados durante a época desportiva, categorizados pelos diferentes conteúdos da unidade de treino: Coordenação (C); Speed, Agility and Quickness (SAQ); Futebol de Rua (FR); Manutenção da Posse da Bola (MPB); Princípios de Jogo/Ações Técnico Táticas Ofensivas e Defensivas, Coletivas e Individuais, (PJ/ATT); Modelo de Jogo (MJ); Jogo Formal (JF); Reforço Muscular e Alongamentos (RM+A); Complementar Separadas (Comp. Sep); Complementares Integradas (Comp. Int.).



Em primeiro lugar, é necessário abordar a questão da taxonomia escolhida para as análises às formas dos exercícios administrados durante a época desportiva 2015/2016. Torna-se importante então esclarecer que a escolha desta taxonomia deveu-se ao facto de ser a taxonomia que o clube utiliza, elaborada por Carlos Queiroz (1986), e que passo a descrever:

Exercícios Fundamentais: Todas as formas de jogo que incluem a finalização como estrutura elementar fundamental, ou seja, todos os exercícios em que, qualquer que seja a forma, a estrutura e a organização da atividade, a finalização representa a meta fundamental a atingir.

- Fase I – Ataque sem oposição sobre uma baliza;
- Fase II – Ataque contra a defesa sobre uma baliza;
- Fase III – Ataque contra a defesa sobre duas balizas.

Exercícios Complementares: Todos aqueles em que, qualquer que seja a forma ou estrutura organizadora da atividade, não incluem como estrutura base fundamental a finalização.

- Formas Integradas – Incluem elementos de dois ou mais fatores de preparação;

- Formas Separadas – Incluem elementos de um só fator de preparação e desenvolvem-se fora das condições de jogo.

Figura 23 – Resumo da Taxonomia proposta (Queiroz, 1986)

Fundamental	Fase I - Ataque*0+GR
	Fase II - Ataque*Defesa+GR
	Fase III - GR+Ataque*Defesa+GR
Complementar	Integrada
	Separada

No Gráfico 10 é feita uma caracterização das formas dos exercícios aplicados durante a época desportiva, contabilizando o número de exercícios lecionados nas suas diferentes formas: Complementar Separada, Complementar Integrada, Fase I, Fase II e Fase III, e onde é possível constatar uma clara predominância dos Exercícios da forma Complementar sobre os restantes. Os gráficos seguintes permitem uma melhor análise, uma vez que ao analisar de uma forma mais minuciosa podemos concluir que a análise que inicialmente poderia ser feita seria algo enganadora e pouco condizente com a real forma de trabalhar e de proceder modelo de ensino e aprendizagem defendido pelo clube.

Através do Gráfico 11, onde é feita uma caracterização dos exercícios pelas suas formas mas distribuídos pelas diferentes partes da unidade de treino, onde é possível começar a tirar mais e melhores conclusões, como a grande incidência dos exercícios da Forma Complementar na Parte Inicial e Parte Final, e dos exercícios de Fase III na Parte Fundamental.

É contudo no Gráfico 12 onde é possível perceber da forma mais verdadeira a forma como foi direccionado o trabalho realizado durante toda a época desportiva. Aqui é possível constatar a preponderância das Formas nos diferentes conteúdos do treino.

No primeiro conteúdo abordado na primeira e última unidade de treino da semana, a Coordenação, percebemos que todos os exercícios pertencem às Formas Complementares Separadas. Aqui o foco estava centrado na cadência e frequência de execução mas sobretudo na qualidade da mesma. O facto de serem jogadores muito

jovens, e devido às constantes fases de crescimento, era notória uma grande variabilidade na qualidade de execução, em curtos espaços de tempo, dando outra relevância a este tipo de trabalho realizado. Apesar de ao longo do ano terem sido introduzidos novos exercícios, foi também mantida uma base sempre repetida ao longo do tempo. Relativamente ao Speed, Agility and Quickness (S.A.Q.), segundo conteúdo abordado na primeira e última unidade de treino da semana, e último conteúdo abordado na denominada Parte Inicial, existe uma preponderância dos exercícios de Fase II. Com os objetivos centrados na potenciação das Ações Técnico-Táticas Individuais, Ofensivas e Defensivas, os exercícios escolhidos permitem também um elevado grau de desenvolvimento das componentes físicas, psicológicas e cognitivas. Neste conteúdo, existiu variedade dos exercícios aplicados, todos com um objetivo em comum: a potenciação e incremento de ações de drible/finta e simulação, com destaque no entanto para um exercício específico, da forma Fundamental – Fase II – (GR+1*1), nas suas diferentes variantes, intercalado entre a utilização de Jokers, aumento do número de defesas e avançados, estipulação de áreas limite para realizar o remate, entre outras. Notório foi também a utilização de exercícios onde o número de jogadores envolvidos fosse reduzido, de forma a potenciar o número e frequência de ações de cada jogador.

Relativamente ao conteúdo Futebol de Rua, que pertence também à Parte Inicial e que ocorria na segunda unidade de treino de cada microciclo, existiu uma maior dispersão de exercícios, quer a nível de formas, quer a nível de exercícios lecionados. O foco estava centrado na potenciação da relação com bola por parte dos jogadores, promovendo o contacto com diferentes superfícies, estimulando mais uma vez as ações de drible/finta e simulação, a imprevisibilidade e criatividade. Nestes momentos, existiu a preocupação por parte dos treinadores de reduzirem e/ou não darem o feedback, de forma a criar a maior semelhança possível com o Futebol de Rua. Como é possível perceber nos dados do gráfico 12, os exercícios de Fase III foram os mais realizados, seguidos dos exercícios de Fase II e Complementar Integrada. O número de jogadores utilizados nestes momentos foi também reduzido, promovendo muitos jogos de 4*4, 3*3, 1*1 e 1* todos, com variantes com a utilização ou não de balizas e de Guarda-Redes, diferentes tipos de bolas, de ações de finalização, entre outras.

No conteúdo Manutenção da Posse da Bola (MPB), primeiro conteúdo da Parte Fundamental realizado na primeira e segunda unidade de treino do microciclo, existiu um grande foco nos exercícios de Fase III, seguido dos exercícios da forma

Complementar Integrada. Também neste conteúdo foram realizados vários exercícios diferentes ao longo dos microciclos, sendo, no entanto, alguns repetidos. Nos jogos de Fase III foram realizados vários exercícios com delimitação de setores e corredores, promovendo jogos de GR+4*4+GR, GR+5*5+GR com variantes de utilização de Jokers, que facilmente se transformavam em jogos de superioridade e inferioridade numérica, diferentes tipos de balizas e de zonas de finalização. Nestes momentos era possível trabalhar o Modelo de Jogo, com a compreensão dos princípios de jogo do ataque e da defesa, desenvolvimento de ações técnico-táticas ofensivas e defensivas, individuais e coletivas, entre outras. Nos exercícios da forma Complementar Integrada, foram realizados exercícios de superioridade numérica, como por exemplo de 6*3 e 4*2, onde os objetivos poderiam variar desde o desenvolvimento da recepção orientada, do passe, o aumento da capacidade de visão periférica, desmarcação de apoio com a procura do 2*1, marcação e contenção ao portador da bola, recuperação rápida da posse de bola; desenvolvimento da capacidade e velocidade de análise/percepção/antecipação, desenvolvimento de ações técnico-táticas ofensivas e defensivas, individuais e coletivas, entre outras.

Em relação ao conteúdo dos Princípios de Jogo/Ações Técnico-Táticas Ofensivas e Defensivas, Individuais e Coletivas, segundo conteúdo abordado na Parte Fundamental da primeira e segunda unidade de treino do microciclo, existiu uma maior utilização dos exercícios de forma Complementar Integrada e de Fase I. Por ser realizado muitas vezes em simultâneo com o conteúdo anterior, a Manutenção da Posse da Bola, este conteúdo na sua maioria abordado com um número reduzido de jogadores. Foram utilizados vários exercícios em formas jogadas, com igualdades, inferioridades e superioridades numéricas, essencialmente através de exercícios de 1*0, 1*1, 2*1, 2*2, 3*2 e 3*3, potenciando a aquisição dos princípios do modelo de jogo. Nos exercícios da Forma Complementar Integrada, existiu uma incidência para os jogos de igualdade numérica, como são exemplo os vários realizados de 1*1, mas também de superioridade e inferioridade numérica. Os exercícios de Fase I foram maioritariamente realizados na forma de GR+0*1.

Relativamente ao conteúdo Modelo de Jogo, existiu uma grande incidência nos exercícios de Fase I e III. Os exercícios de Fase I foram todos exercícios realizados com o objetivo do treino dos esquemas táticos ofensivos e defensivos. Aqui o trabalho era focado no desenvolvimento da técnica de cruzamento, e de cabeceamento ofensivo e

defensivo. Sempre com o objetivo de trabalhar a Organização Ofensiva Coletiva, Setorial e Inter-Setorial (Defesas+Médios/Médios+Avançados), Transição Defesa/Ataque, Organização Defensiva Coletiva, Setorial e Inter-Setorial (Defesas+Médios/Médios+Avançados), Transição Ataque/Defesa, os exercícios realizados da Fase III foram alternando ao longo da época, com predominância no entanto para alguns exercícios que se foram repetindo. Os exercícios foram sempre alternando entre igualdades, superioridades e inferioridades numéricas e utilização de Jokers, como são exemplos exercícios de GR+4*4+GR, 5*6+2GR, GR+5*6+GR, GR+3*3+GR+2J, diferentes tipos de balizas, diferentes ações de finalização, divisão do campo em setores ou corredores, entre outras.

O último conteúdo da Parte Fundamental das unidades de treino, o Jogo Formal, foi sempre realizado na forma de GR+6*6+GR, enquadrado portanto nos exercícios de Fase III.

Na Parte Final de cada unidade de treino eram realizados exercícios pré-estabelecidos, sendo todos Complementares Separados, como já explanado no Quadro 3, com o intuito de realizar Reforço Muscular e Alongamentos.

3.3.2.2 - Controlo da Prática

Controlo do Volume da Prática

Gráfico 13 – Caraterização do Volume Possível de Prática em Contexto de Treino e de Competição proporcionado pelo clube.

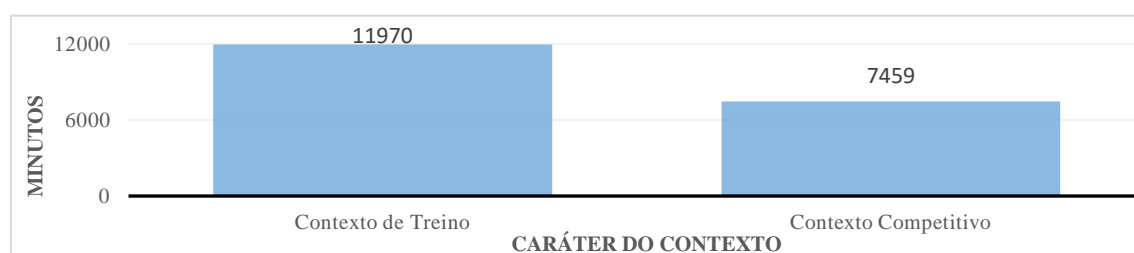


Gráfico 14 – Caraterização do Volume Possível de Prática em nos diferentes contextos proporcionados pelo clube.

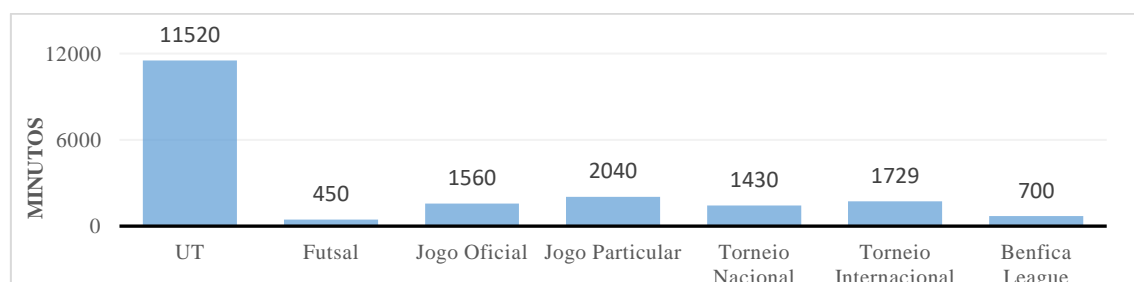


Gráfico 15 – Caraterização individual dos jogadores por jogos efetuados envolvendo jogos de campeonato e torneios.

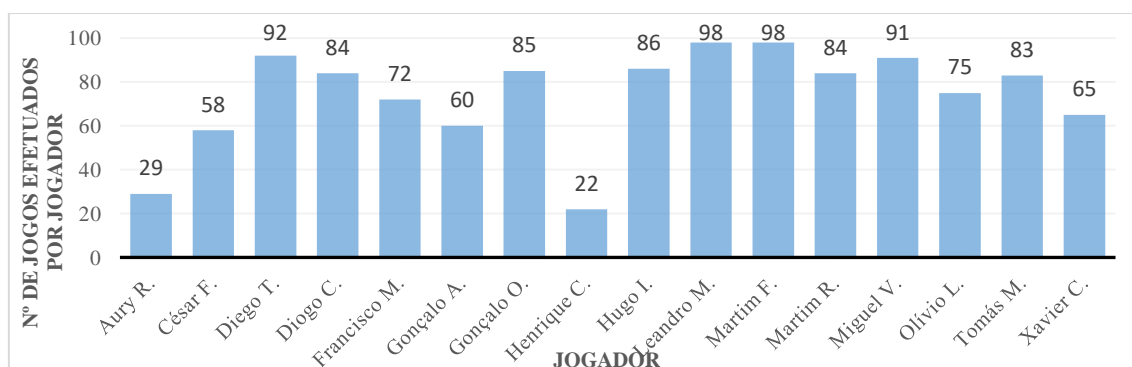
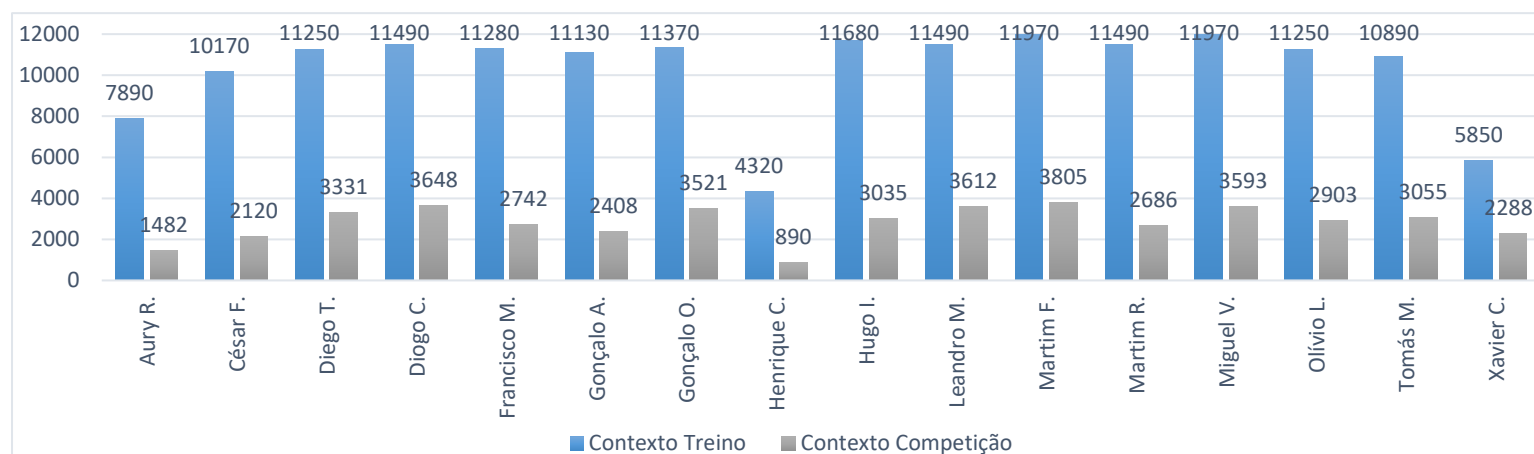


Gráfico 16 – Caraterização individual dos jogadores por minutos efetuados em Contexto de Treino e em Contexto de Competição.



O Gráfico 13 permite perceber a influência do Contexto de Treino e de Competição no volume de prática proporcionada aos jogadores durante a época desportiva. Num total de 19429 minutos, 11970 pertencem ao Contexto de Treino e 7459 ao Contexto de Competição. Estes dados permitem perceber a importância do Contexto de Treino na formação dos jogadores, uma vez que é aqui que os mesmos têm um grande volume de prática.

No Gráfico 14, é possível realizar uma melhor análise, com o intuito de perceber os diversos contextos que os jogadores foram expostos durante toda a época. É possível constatar que as competições oficiais, além da baixa adversidade imposta, representam um valor muito baixo em todo o volume de prática dos jogadores. É possível também perceber a preocupação do clube em acrescentar momentos competitivos e de um grande valor em termos de volume, através da participação em Jogos Particulares, Torneios Nacionais e Internacionais, acrescentando ainda o Torneio de Clube “Benfica

League” e Atividades de Futsal. Fica claro que sem estes momentos, o volume de prática seria muito pouco assinalável.

O Gráfico 15 caracteriza os jogadores de acordo com o número de jogos disputados em torneios e campeonatos durante a época desportiva. Os jogadores Martim Ferreira e Leandro Martins obtiveram os valores mais altos (98) e Henrique Cruz (22), valor este explicado devido ao facto do referido jogador ter abandonado o clube, e Aury Russo (29) os mais baixos. Importa também salientar que os jogadores Aury Russo e César Ferreira tiveram lesionados durante largos períodos da época, o que ajuda a explicar uma disparidade tão elevada de jogos realizados. O valor médio de jogos disputados por foi de 78.8.

O Gráfico 16, onde é realizada uma caracterização individual dos jogadores por minutos efetuados em Contexto de Treino e em Contexto de Competição, surge no seguimento dos gráficos anteriores, permitindo uma análise mais centrada nos jogadores. As análises a serem efetuadas remetem um pouco para o já referido, onde é ainda mais clara a importância do Contexto de Treino, onde os jogadores têm a maioria das suas vivências na modalidade. É de realçar a homogeneidade conseguida entre todos os valores, com exceção feita nos já referidos casos do Aury Russo e César Ferreira por motivos de lesão, o Henrique Cruz por abandono do clube e o Xavier Cavaco por entrada mais tardia no clube.

4 – Projeto de Inovação no Futebol

4.1 – Introdução

O tema escolhido para a realização do projeto de inovação no futebol foi a análise às relações interpessoais/dinâmica de grupo da equipa de Benjamins C do Sport Lisboa e Benfica na época 2015/2016.

Esta escolha deveu-se ao facto de sentir necessidade de aprofundar um tema que considero ter uma importância extrema, mas que, diversas vezes, é ignorado e esquecido como uma parte valiosa no rendimento individual e coletivo de uma equipa de futebol. Este fator das relações interpessoais/dinâmica de grupo revela-se cada vez mais essencial uma vez que estamos inseridos num desporto coletivo, praticado e jogado por seres humanos, o qual obriga a uma interação e um relacionamento dentro e fora de campo.

Acrescento ainda que devido ao facto de estar inserido numa população tão jovem, acresce a importância desta temática, uma vez que os jovens se encontram em processo formativo como jogadores de futebol mas também como seres humanos, que se querem de valores íntegros e respeitadores, para se poderem relacionar e integrar na sociedade que vivemos.

Este projeto, que tem como base a realização de um teste sociométrico para a perceção das relações interpessoais/dinâmica de grupo da equipa, tem como objetivos a avaliação de existência de elementos isolados no grupo, avaliação de existência de pequenos grupos dentro do próprio grupo e identificação de líderes.

4.2 – Breve Enquadramento Teórico

Como referem Rosado & Mesquita (2011) no panorama desportivo, essencialmente nos mais jovens, são vividos períodos que tem repercussões nos períodos do seu desenvolvimento pessoal e social, onde se adquirem competências que os acompanharão e os definirão como seres humanos. Os mesmos autores acrescentam ainda que os clubes e técnicos, entidades e agentes formadores impactantes na vida dos mais jovens, devem prestar atenção a este processo de desenvolvimento, intervindo sobre ele, estimulando, retardando ou inibindo o mesmo, uma vez que o desporto persegue objetivos centrados no pessoal, social e moral, incidindo-se no

desenvolvimento de competências, atitudes e comportamentos de interação social. Citando (Danish, Petitpsas, & Hale, 1990; 1993) os mesmos autores destacam o menor foco atribuído às questões relacionadas com a formação pessoal e social dos jovens, centrando-se a formação e o treino sobretudo nos aspetos biológicos e de rendimento.

Rosado & Mesquita (2011) referem que a prática desportiva deverá potenciar a capacidade das relações interpessoais e intergrupais. Nesta linha de pensamento, Cruz & Antunes (1996) referem que o desporto “implica necessariamente interações sociais ou processos de grupo, os quais, em desportos de competição, têm essencialmente um carácter intergrupar (dado o seu objetivo central de vitória), apesar de também existir um carácter interpessoal” (p. 426).

Segundo Cruz & Antunes (1996) “depois da família, uma equipa desportiva poderá ser o grupo mais influente a que determinados indivíduos pertencem” (p. 425). Lewin (1965) refere que um grupo é mais eficiente quando a competência dos membros está aliada com as relações interpessoais vivenciadas no seio do mesmo. Costa (2001) complementa quando refere que as relações interpessoais são um fator essencial para um funcionamento real no grupo. Cotterel (1996) refere que o grupo proporciona experiências positivas, através da aceitação e reconhecimento do indivíduo, como alguém que contribui para as finalidades de existência do próprio grupo. No entanto, e como alerta Sherif (1966) as relações vividas no grupo podem levar a uma sobrevalorização do grupo e à desvalorização dos elementos que não fazem parte deste. Segundo Forsyth (2009) as pessoas, geralmente, associam-se aos seus semelhantes. Já Chaix-ruy (1964) refere que a escolha dos membros do grupo varia também de acordo com a atividade a realizar uma vez que os indivíduos com quem se gosta de realizar determinada tarefa poderão não ser os mesmos com que preferiria executar outra tarefa. No entanto, Rubio (2003) alerta para o facto de que todos os elementos integrantes de um grupo estão implicados no processo de manutenção do mesmo, no que diz respeito tanto às próprias tarefas, como às atitudes no sentido de fortalecer cada vez mais a coesão e a relação da equipa de forma a obter os melhores resultados.

Segundo Bastin (1980), o teste sociométrico tem como objetivo conhecer os sentimentos de afinidade e rejeição que os sujeitos sentem uns pelos outros, enquanto membros do grupo em que participam.

Assim, e segundo Cruz & Antunes (1996) os dados proporcionados por este tipo de análises, podem “fornecer informações de máxima utilidade prática para os treinadores, de modo a que estes possam resolver e prevenir problemas interpessoais no seio da equipa” (p. 437). Na mesma linha de pensamento, Kirschner (1992) refere que a perceção da forma como os grupos operam através das relações que se estabelecem entre seus componentes representa uma importante contribuição para uma adequada intervenção.

4.3 – Caraterísticas do Projeto

Com o intuito de perceber o funcionamento das relações interpessoais/dinâmica do grupo da equipa, foi criado e aplicado, em coordenação com o departamento de Psicologia do Clube, um teste sociométrico que permitiu identificar a estrutura do grupo, nomeadamente as relações sociais que existem entre os jovens pertencentes ao mesmo. Após a revelação desta estrutura, é possível perceber a existência de membros isolados no grupo, a constituição de pequenos grupos entre o grupo, e quais os líderes do grupo.

Este projeto foi constituído pela realização de duas avaliações distintas, a Avaliação Inicial e Avaliação Final.

4.4 – Metodologia

4.4.1 – Público-Alvo

O público-alvo desta análise sociométrica foram 14 dos 15 jogadores da equipa de Benjamins C do Sport Lisboa e Benfica que iniciaram a época 2015/2016, onde o estágio foi realizado, todos do sexo masculino e nascidos no ano de 2006. Um dos elementos do plantel que iniciou a época desportiva não realizou a Avaliação Inicial uma vez que não esteve presente no dia da mesma, e visto que saiu do clube durante o decorrer da época desportiva não foi inserido no estudo de inovação realizado.

4.4.2 – Conceção e Periodização

Como já referido no ponto 4.3, em consenso com o Departamento de Psicologia do Clube, foi definido que para a elaboração do projeto de inovação deveriam existir dois momentos distintos de avaliação, denominados de Avaliação Inicial, realizada dia 20 de Outubro de 2015 e Avaliação Final, realizada dia 2 de Junho de 2016. A data da

Avaliação Inicial foi pensada de modo a contabilizar as primeiras relações vividas entre os jogadores no início da época desportiva e a data da Avaliação Final definida com o intuito de absorver o máximo de contextos, em especial os de competição vivenciados em torneios internacionais.

Foi inicialmente criado o questionário “Ficha Análise das Relações Interpessoais/Dinâmicas de Grupo” (Anexo V) e delineados os aspetos a avaliar dentro da estrutura do grupo: existência de elementos isolados dentro do grupo, constituição de pequenos grupos entre o grupo, e os líderes do mesmo.

Foi definido inicialmente o local onde seriam realizadas as avaliações, a Sala Luís Damião, bem como a forma de proceder à recolha de dados.

Após a avaliação inicial, e retiradas conclusões, foi elaborada uma Ficha Diagnóstico Individual (Anexo VII) onde foram definidas estratégias a adotar tendo em vista os objetivos propostos durante a época desportiva. Para o controlo desses mesmos objetivos, foram elaboradas outras fichas, de forma a controlar os diferentes contextos onde os jogadores se encontravam inseridos, sendo denominadas de Ficha de Treino (Anexo VIII), Ficha de Jogo (Anexo IX) e Ficha de Torneio (Anexo X).

4.4.3 – Procedimentos

Na unidade de treino relativa ao dia 20 de Outubro de 2015, já no campo de treino do clube e na Parte Inicial da mesma, foi transmitido ao grupo de trabalho que durante o treino iria ser realizada uma ficha, sem que os mesmos soubessem qual o motivo, a razão ou o assunto da mesma e que seriam chamados individualmente para a realização da mesma.

Assim, como previsto e delineado, cada jogador seria chamado em individualmente, durante a realização do treino de campo, e em privado deveria responder às questões colocadas após uma breve explicação das mesmas, onde depois se procedia à entrega de um documento impresso e uma caneta. No final do preenchimento do questionário, foi pedido que não transmitissem informação aos colegas sobre o mesmo. Foi assim conseguido um ambiente imparcial para o jogador poder responder de forma livre e sem a influência de outros.

A informação foi analisada e verificada individualmente por mim e pelo elemento do Departamento de Psicologia do Clube, que no final das contabilizações comparávamos os dados obtidos de forma a manter a fiabilidade necessária para a elaboração deste projeto.

Foi realizada uma base de dados (Anexo VI), onde seriam depois colocadas todas as respostas, em formato digital, para futuras análises.

Relativamente ao controlo dos dados, em contexto de treino, o elemento do Departamento de Psicologia do Clube, em posse da Ficha de Treino, procedia ao preenchimento da mesma e eu tinha como função a realização da mesma ficha. No final do mesmo era realizado um encontro com o elemento do Departamento de Psicologia de forma a aferir as respostas obtidas. Em contexto de jogo, realizado em casa, e em posse da Ficha de Jogo, eu e o elemento do Departamento de Psicologia deveríamos preencher as fichas e realizar novamente um encontro após o término do jogo de forma a verificar as respostas. Nos jogos realizados fora e nos contextos de Torneio, o elemento do Departamento de Psicologia do Clube era substituído pelo outro Treinador/Adjunto, mantendo-se no entanto o mesmo procedimento de recolha de dados.

4.4.4 – Recolha de Dados

No local definido, a sala Luís Damião, e nas datas previstas, 20 de Outubro de 2015 e 2 de Junho de 2016, os dados necessários para realização da base de dados do projeto de inovação foram obtidos.

Relativamente aos dados para o controlo dos objetivos propostos, foram retirados em todas as Unidades de Treino após a data de 20 de Outubro de 2015, Jogos de Campeonato e Torneios Internacionais que foram realizados até à data de 01 de Junho de 2016.

4.5 – Ferramenta de Controlo

Como forma de avaliar e controlar as relações interpessoais/dinâmica de grupo da equipa nos diferentes contextos, e em concordância com o Departamento de Psicologia do Clube, foram elaboradas as Ficha de Treino, Ficha de Jogo e Ficha de Torneio, de forma a criar uma ferramenta de controlo que permitisse avaliar os dados pretendidos.

Em relação à fiabilidade destas ferramentas, é necessário referir que cada um dos dois elementos presentes, treinador estagiário e elemento do Departamento de Psicologia do Clube/Treinador-Adjunto, responsáveis pela avaliação e controlo dos dados, nos diferentes contextos, recolheram os dados necessários e no final destas mesmas recolhas eram comparados os resultados obtidos nas duas Fichas.

Para o tratamento dos dados foi utilizado o programa GroupDynamics 1.0.1..

4.6 – Apresentação e Discussão de Resultados

4.6.1 – Apresentação de Resultados Obtidos à Análise Relações Interpessoais/Dinâmicas de Grupo

1ª Pergunta

Gráfico 17 – 1ª Avaliação

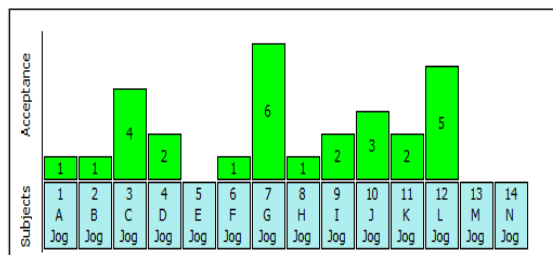
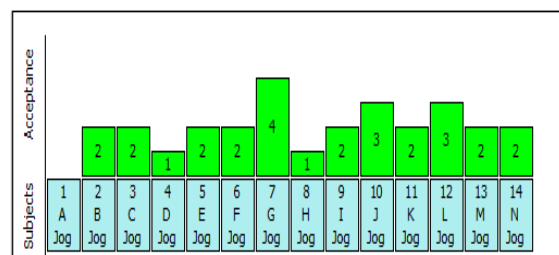


Gráfico 18 – 2ª Avaliação



Através do gráfico 17 é possível constatar que o elemento mais vezes escolhido foi o Jogador G com seis (6) escolhas (21,43%), seguido do Jogador L com cinco (5) (17,86%) e do Jogador C com quatro (4) (14,29%). No entanto, é possível perceber também que os Jogadores E, M e N não contabilizaram nenhuma (0) escolha e os Jogadores A, B, F e H foram apenas escolhidos uma (1) vez (3,57%). No gráfico 18 é possível perceber que o elemento mais vezes escolhido foi o Jogador G com quatro (4) escolhas (14,29%), seguido dos Jogadores J e L com três (3) (10,71%). No entanto, é possível perceber também que os Jogador A não contabilizou nenhuma (0) escolha e os Jogadores D e H foram apenas escolhidos uma (1) vez (3,57%).

Gráfico 19 – 1ª Avaliação

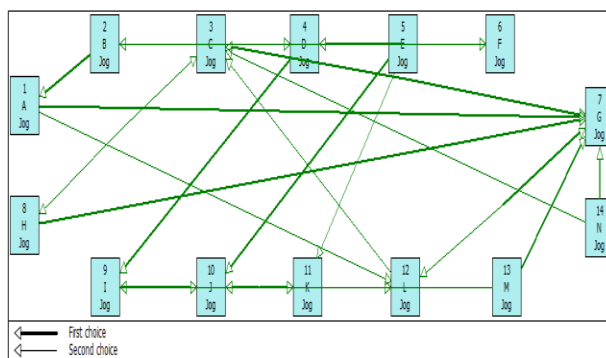
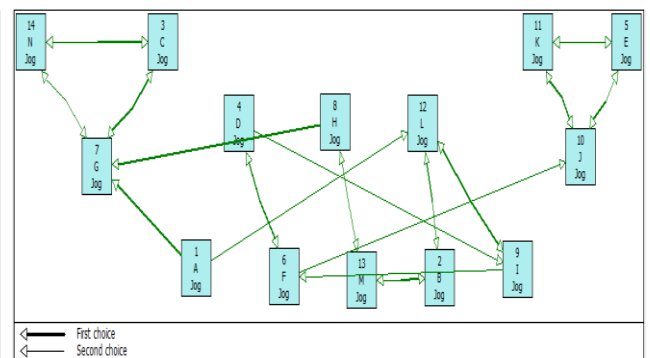


Gráfico 20 – 2ª Avaliação



No gráfico 19 é possível apurar que o Jogador G foi escolhido sempre primeiro no total das seis (6) escolhas obtidas. O Jogador L, apesar das cinco (5) escolhas, foi sempre escolhido em segundo lugar. Já o Jogador C, escolhido três (3) vezes, só por uma vez foi escolhido em primeiro lugar. Relativamente aos Jogadores escolhidos apenas uma vez, A e B, foram escolhidos em primeiro lugar.

No gráfico 20 é possível apurar que o Jogador G foi escolhido três vezes em primeiro lugar no total das quatro (4) escolhas obtidas e os Jogadores L e J, no total das três (3) escolhas, foram escolhidos em primeiro lugar duas vezes. Relativamente aos Jogadores escolhidos apenas uma vez, E, M e N, foram escolhidos em segundo lugar, ao contrário do Jogador B que foi escolhido em primeiro. Outro dado que este gráfico permite retirar, é a existência de dois grupos dentro do próprio grupo, um deles formado pelos Jogadores C, G e N e outro pelos Jogadores J, K e E.

2ª Pergunta

Gráfico 21 – 1ª Avaliação

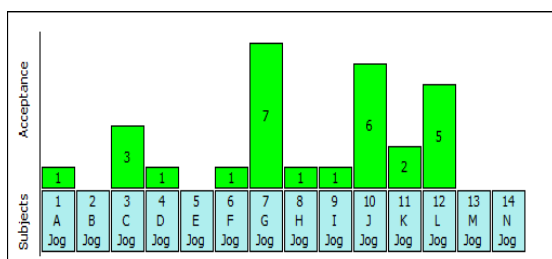
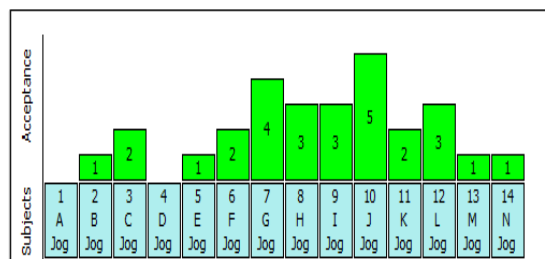


Gráfico 22 – 2ª Avaliação



No gráfico 21 é possível reconhecer que o elemento mais vezes escolhido foi o Jogador G com sete (7) escolhas (25%), seguido do Jogador J com seis (6) (21,43%) e do jogador L com cinco (5) (17,86%). No entanto, é possível perceber também que os Jogadores B, E, M e N não contabilizaram nenhuma (0) escolha. Já o gráfico 22 indica o Jogador J como mais escolhido, com cinco (5) escolhas (17,86%), seguido do Jogador G quatro (4) (14,29%). Como elementos menos votados surgem os Jogadores A e D, com zero (0) escolhas, seguido dos Jogadores B, E, M e N, ambos com uma (1) escolha (3,57%).

Gráfico 23 – 1ª Avaliação

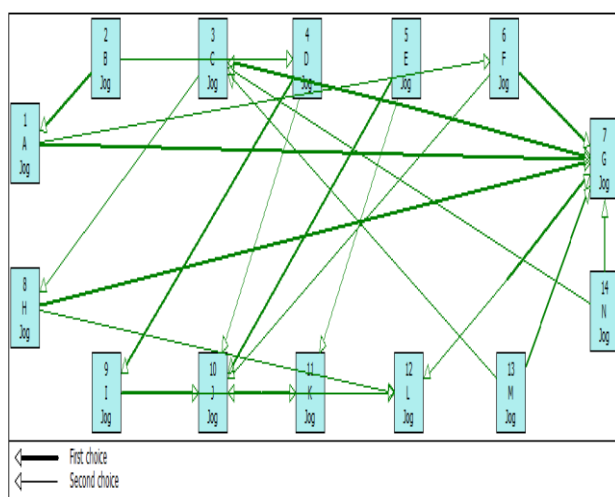
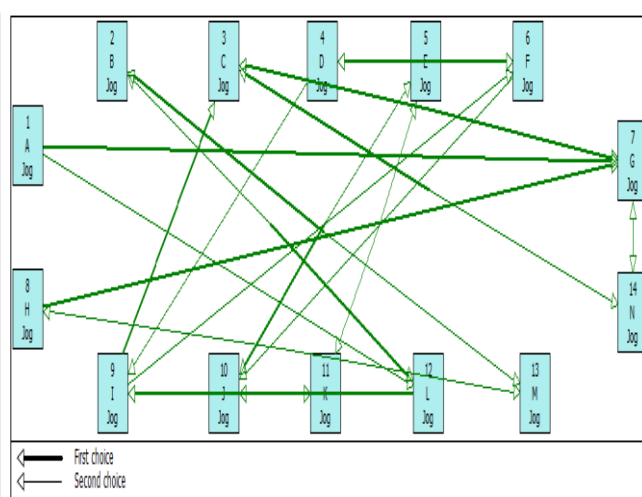


Gráfico 24 – 2ª Avaliação



Através do gráfico 23 em cima exposto, percebemos que o Jogador G foi escolhido sempre primeiro no total das sete (7) escolhas obtidas. O Jogador J, nas seis (6) escolhas de que foi alvo, três delas foram em primeiro lugar e 3 em segundo. O Jogador L, apesar das cinco (5) escolhas, foi sempre escolhido em segundo lugar. Já o Jogador C, escolhido três (3) vezes, só por uma vez foi escolhido em primeiro lugar. Relativamente aos Jogadores escolhidos apenas uma vez, A e F, foram escolhidos segundo e primeiro lugar, respetivamente. No gráfico 24, está demonstrado que o Jogador J foi escolhido três vezes em primeiro lugar no total das cinco (5) escolhas que obteve, e que o Jogador G foi escolhido três vezes em primeiro lugar nas quatro (4) escolhas totais. Em relação aos jogadores menos votados, E, M e N, importa referir que foram sempre escolhidos em segundo lugar, ao contrário do Jogador B que foi escolhido em primeiro.

Total Respostas Obtidas às Perguntas nº 1 e 2 – Análise de Integração Social

Gráfico 25 – 1ª Avaliação

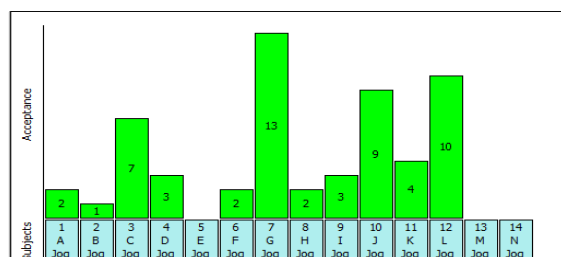
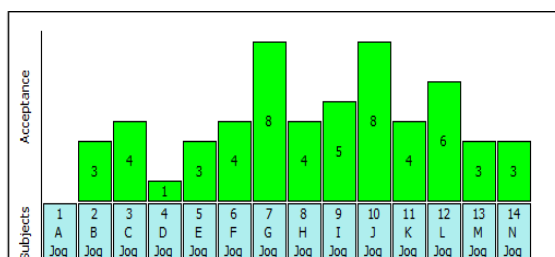


Gráfico 26 – 2ª Avaliação



Através do gráfico 25 é possível constatar que o elemento mais vezes escolhido foi o Jogador G com treze (13) escolhas (23.21%), seguido do Jogador L com dez (10) (17.86%) e do Jogador J com nove (9) (16.07%). No entanto, é possível perceber

também que os Jogadores E, M e N não contabilizaram nenhuma (0) escolha e que o Jogador B foi escolhido apenas uma (1) vez (1.78%).

No gráfico 26, e através da sua análise, os Jogadores G e J são definidos como os mais escolhidos, com oito (8) escolhas (14,29%). Do lado inverso, o Jogador A não obteve escolhas e o Jogador D apenas foi escolhido uma (1) vez (1.78%).

Gráfico 27 – 1ª Avaliação

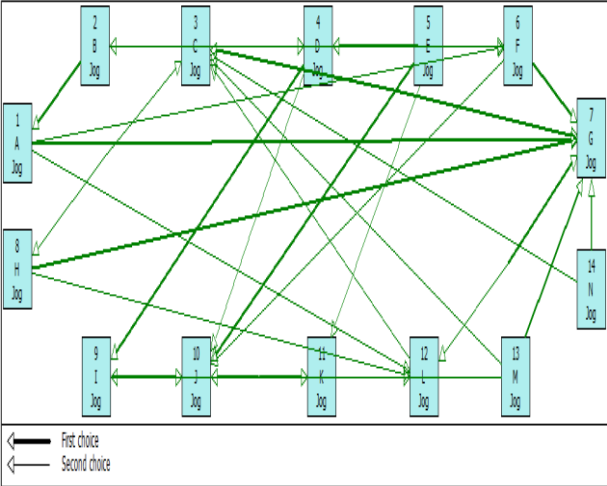
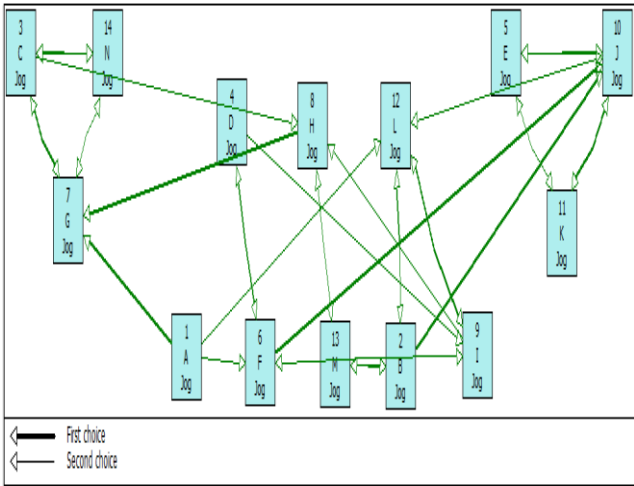


Gráfico 28 – 2ª Avaliação



Através do gráfico 27 podemos constatar que o Jogador G foi escolhido sempre primeiro no total das treze (13) escolhas obtidas. O Jogador L, apesar das dez (10) escolhas, foi sempre escolhido em segundo lugar. Relativamente ao Jogador B, apenas foi escolhido uma (1) vez mas em primeiro lugar.

No gráfico 28 é possível apurar que o Jogador G foi escolhido seis vezes em primeiro lugar no total das sete (7) escolhas obtidas bem como o Jogador J. Relativamente ao Jogador escolhido apenas uma (1) vez, D, é de salientar que foi escolhido em primeiro lugar.

3ª Pergunta

Gráfico 29 – 1ª Avaliação

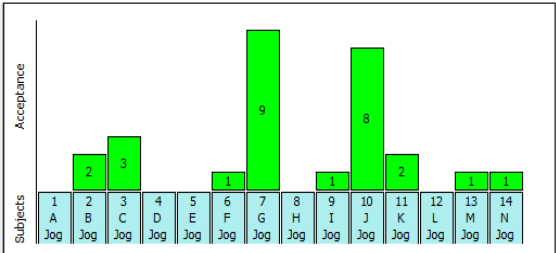
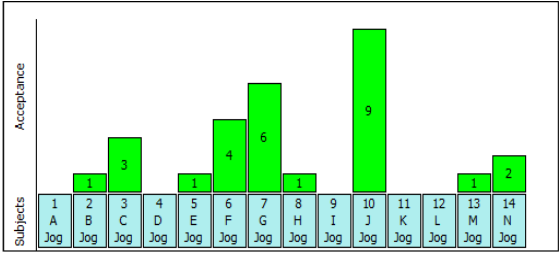


Gráfico 30 – 2ª Avaliação



O gráfico 29 demonstra que o elemento mais vezes escolhido foi o Jogador G com nove (9) escolhas (32,14%), seguido do Jogador J com oito (8) (28,57%). Os Jogadores A, D, E, H e L não contabilizaram nenhuma (0) escolha, e os Jogadores F, I, M e N, apenas foram escolhidos uma (1) vez (3,57%). O gráfico 30 indica o Jogador J como o mais escolhido, contabilizando nove (9) escolhas (32,14%), à frente do Jogador G com seis (6) (21,43%). Em contrapartida, os Jogadores A, D, I, K e L, surgem com zero (0) escolhas e os Jogadores B, E, H e M com uma (1) (3,57%).

Gráfico 31 – 1ª Avaliação

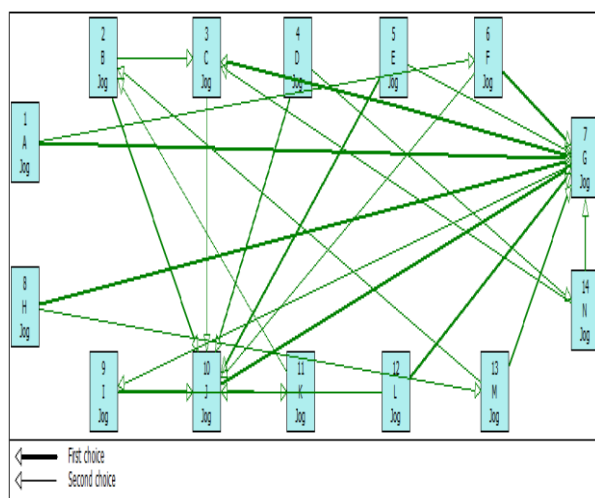
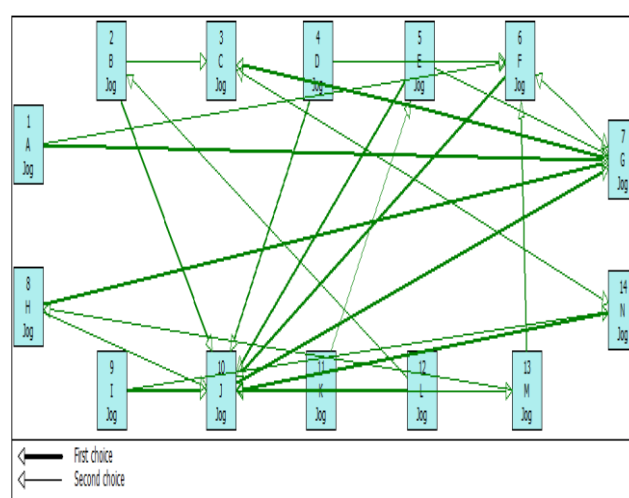


Gráfico 32 – 2ª Avaliação



O gráfico 31 indica que o Jogador G foi escolhido oito vezes em primeiro lugar e uma vez em segundo no total das nove (9) escolhas obtidas. O Jogador J, nas oito (8) escolhas, foi escolhido em primeiro lugar cinco vezes e em segundo lugar três vezes. Relativamente aos Jogadores escolhidos apenas uma (1) vez, F, M e N, foram sempre escolhidos em segundo lugar. A e B. No gráfico 32 os dados apresentados mostram que o Jogador J, nas nove (9) escolhas que foi alvo, oito (8) delas foram feitas em primeiro lugar e apenas uma (1) em segundo. O Jogador G foi seis (6) vezes escolhido, quatro na condição de primeira escolha e duas na condição de segunda. Relativamente aos Jogadores B, E, H e M além de serem escolhidos apenas uma (1) vez, foram sempre escolhidos em segundo lugar.

4ª Pergunta

Gráfico 33 – 1ª Avaliação

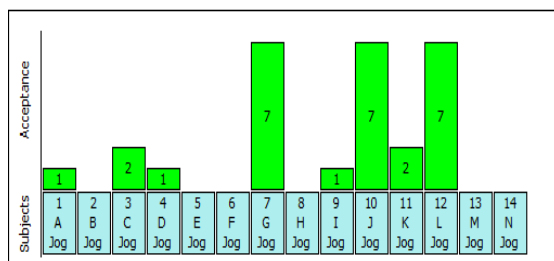
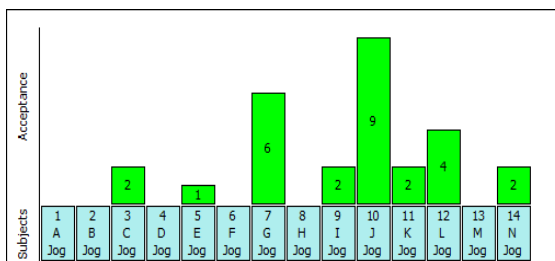


Gráfico 34 – 2ª Avaliação



Através gráfico 33 é perceptível que os elementos mais vezes escolhidos foram os Jogadores G, J e L com sete (7) escolhas (25%). No entanto, é possível perceber também que os Jogadores B, E, F, H, M e N não contabilizaram nenhuma escolha e que os jogadores A, D e I foram apenas escolhidos uma (1) vez (3,57%). Segundo os dados apresentados no gráfico 34, o Jogador J e G são os mais escolhidos, com nove (9) (32,14%), e seis (6) escolhas (21,43%), respetivamente. No plano contrário, os Jogadores A, B, D, F, H e M, surgem como elementos sem escolhas, e o Jogador E como elemento com uma (1) escolha (3,57%).

Gráfico 35 – 1ª Avaliação

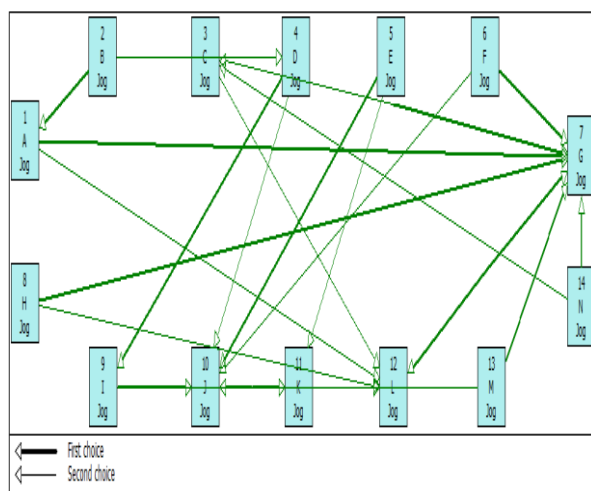
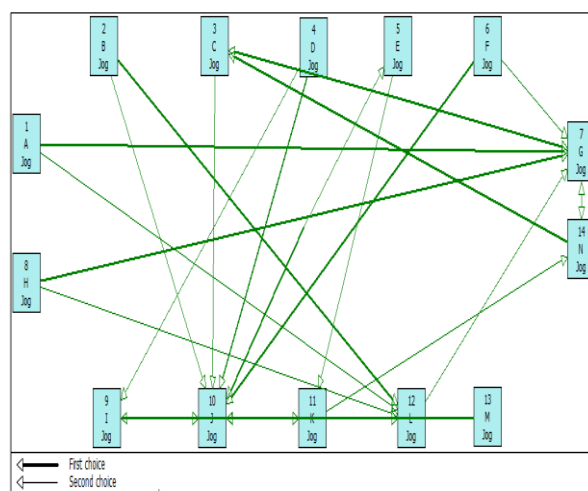


Gráfico 36 – 2ª Avaliação



Segundo os dados do Gráfico 35, o Jogador G foi escolhido sempre primeiro no total das sete (7) escolhas obtidas. O Jogador J, nas sete (7) que obteve, foi escolhido em primeiro lugar três vezes e o Jogador L, apesar das sete (7) escolhas, apenas por uma vez foi escolhido em primeiro lugar. Relativamente aos Jogadores escolhidos apenas uma vez, A e I, foram escolhidos em primeiro lugar. O Jogador D foi apenas escolhido em segundo lugar. No gráfico 36 os dados apresentados indicam que o Jogador J, nas

nove (9) escolhas que foi alvo, seis (6) foram feitas em primeiro lugar e três (3) em segundo. O Jogador G foi seis (6) vezes escolhido, três (3) na condição de primeira escolha e três (3) na condição de segunda. Relativamente ao Jogador E, escolhido apenas uma (1) vez, foi escolhido em segundo lugar.

Total Respostas Obtidas às Perguntas nº 3 e 4 – Análise de Liderança

Gráfico 37 – 1ª Avaliação

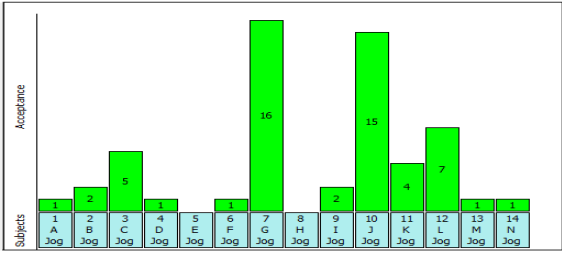
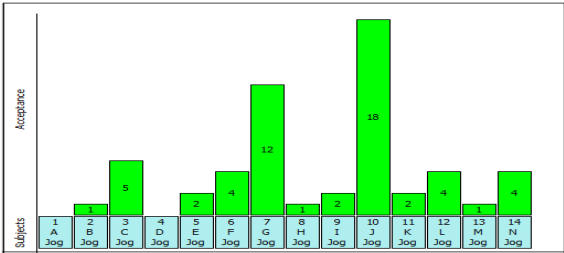


Gráfico 38 – 2ª Avaliação



Através do gráfico 37 é possível constatar que o elemento mais vezes escolhido foi o Jogador G com dezasseis (16) escolhas (28,57%), seguido do Jogador J com quinze (15) (28,78%). No entanto, é possível perceber também que os Jogadores E e H não contabilizaram nenhuma escolha e que os Jogadores A, D, F, M e N foram apenas escolhidos uma (1) vez (1,79%). No gráfico 38, e após a sua análise, o Jogador J é o elemento mais escolhido, com 18 escolhas (32,14%), seguido do Jogador G, escolhido 12 vezes (21,43%). É possível perceber também que os Jogadores A e D não foram escolhidos por nenhum dos restantes elementos e que os Jogadores B, H e M foram escolhidos apenas uma (1) vez (1,79%).

Gráfico 39 – 1ª Avaliação

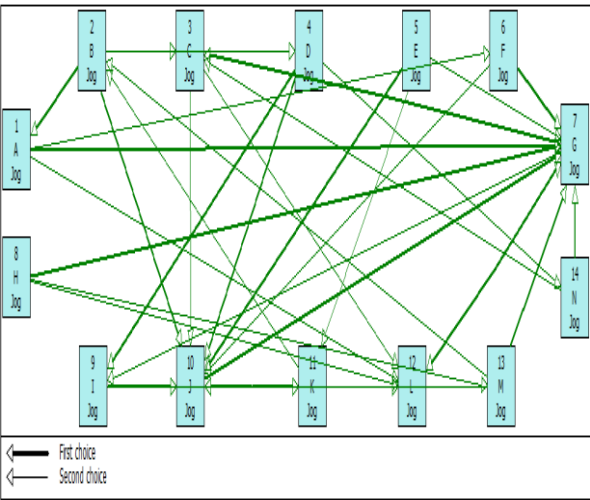
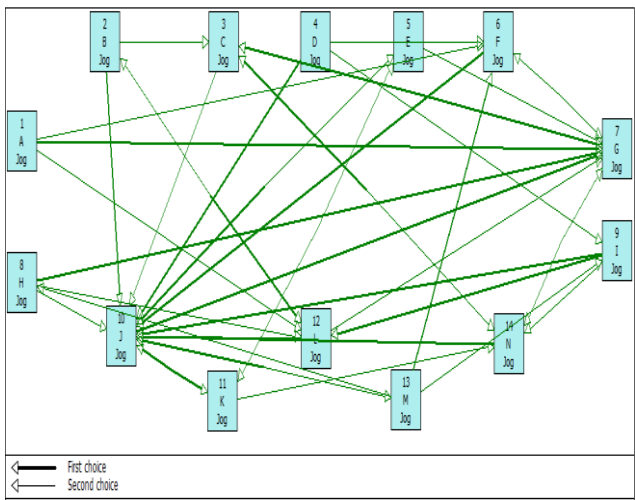


Gráfico 40 – 2ª Avaliação



Segundo os dados do Gráfico 39, o Jogador G foi escolhido primeiro vinte e oito vezes no total das vinte e nove (29) escolhas obtidas. O Jogador J, nas vinte e quatro (24) escolhas que registou, foi escolhido em primeiro lugar catorze vezes e o Jogador L, apesar das dezassete (17) escolhas, apenas por uma vez foi escolhido em primeiro lugar. Relativamente aos Jogadores escolhidos apenas uma (1) vez, M e N, foram escolhidos em segundo lugar. O gráfico 40 demonstra que nas dezoito (18) escolhas que o Jogador J foi alvo, catorze foram como primeira escolha e quatro como segunda. Em relação ao Jogador G, é possível perceber que no total nas doze (12) escolhas, sete das escolhas foram obtidas em primeiro lugar e as restantes cinco em segundo. Relativamente aos Jogadores com apenas um (1) voto, B, M e H, foram sempre seleccionados em segundo lugar.

4.6.2 – Discussão de Resultados Obtidos à Análise Relações Interpessoais/Dinâmicas de Grupo

4.6.2.1 – Integração Social

Após a análise e constatação de dados relativos às questões “Da Equipa atual, escolha os seus 2 melhores amigos, por ordem de preferência”, pergunta nº1, e “Da Equipa atual, escolha o nome dos dois jogadores com quem mais gosta de jogar, por ordem de preferência”, pergunta nº2, os Jogadores E, M e N foram identificados como elementos ignorados pelo grupo, e como tal, identificados como jogadores a trabalhar durante a época desportiva, criando contextos onde fossem favorecidos de forma a serem elementos integrantes e aceites dentro do grupo. A estes três elementos juntou-se o Jogador F, uma vez que a equipa técnica e o Departamento de Psicologia, em concordância e de forma independente aos resultados obtidos na Avaliação Inicial, defiram também como prioridade um trabalho de cariz mais individual, de forma a tornarem-no um elemento mais aceite na equipa.

Sendo assim, e após aplicados os procedimentos definidos, é possível dizer que os objetivos propostos foram atingidos uma vez que existiu uma melhoria significativa em termos de integração na equipa por parte de todos os Jogadores identificados como ignorados após a Avaliação Inicial.

O Jogador E na Avaliação Inicial não registou escolhas nas duas questões aplicadas mas após a Avaliação Final foi escolhido pelos seus colegas três (3) vezes (5.36%), sendo

que duas (2) (3,57%) correspondem à 1ª pergunta e uma (1) (1,79%) corresponde à 2ª. Estes dados correspondem de igual forma aos Jogadores M e N.

O Jogador F, na Avaliação Inicial obteve duas (2) escolhas (3,57%), uma (1) escolha na pergunta nº1 (1,79%) e uma (1) escolha na pergunta nº2 (1,79%), conseguiu obter quatro (4) escolhas (7,14%) na Avaliação Final.

Relativamente à análise de existência de grupos dentro do próprio grupo, e após a análise dos dados obtidos, a Avaliação Inicial permite afirmar que não existem pequenos grupos dentro do grupo da equipa, uma vez que não existem escolhas recíprocas entre três ou mais elementos. Contudo, após a Avaliação Final, é possível destacar a existência de dois pequenos grupos, sendo um deles constituído pelos Jogadores C, G e N e outro pelos Jogadores J, K e E.

4.6.2.2 – Liderança

Relativamente às questões aplicadas tendo em vista a identificação de líderes, “Da Equipa atual, e por ordem de preferência, quem escolheria para concretizar um penalti (2 nomes)?”, pergunta nº3, e “Da Equipa atual, e por ordem de preferência, quem escolheria para capitão de equipa (2 nomes)?”, pergunta nº4, e após a análise de todos os dados, é possível identificar os Jogadores G e J como líderes de grupo, uma vez que em ambas as Avaliações, Avaliação Inicial e Avaliação Final, foram os elementos que mais vezes foram escolhidos.

É de salientar que em ambas as avaliações o Jogador G contabilizou um total de trinta e uma (31) escolhas (27,68%). Na Avaliação Inicial, este jogador obteve dezasseis (16) escolhas (28,57%), sendo nove (9) (16,07%) foram relativas à 3ª pergunta e sete (7) (12,50%) relativas à 4ª. Na Avaliação Final, obteve quinze (15) escolhas (26,78%), sendo que seis (6) (10,71%) correspondem à pergunta nº3 e nove (9) (16,07%) à pergunta nº4.

Já o Jogador J contabilizou um total de trinta e três (33) escolhas (29,46%). Na Avaliação Inicial, este jogador obteve dezasseis (15) escolhas (26,78%), sendo oito (8) (14,29%) são relativas à 3ª pergunta e sete (7) (12,50%) relativas à 4ª. Na Avaliação Final, obteve dezoito (18) escolhas (32,14%), sendo que nove (9) (16,07%) correspondem à pergunta nº3 e nove (9) (16,07%) à pergunta nº4.

Relativamente aos Jogadores E, F, M e N, importa referir que após o trabalho desenvolvido durante a época desportiva, fez também com que lhes fossem reconhecidos alguns traços de liderança pelos restantes companheiros de equipa, uma vez que conseguiram ser mais vezes escolhidos na Avaliação Final do que tinham sido na Avaliação Inicial, com exceção feita ao Jogador M que manteve o número de escolhas entre as Avaliações realizadas.

O Jogador E, que na Avaliação Inicial não foi escolhido nenhuma vez, conseguiu obter duas (2) escolhas (7,14%) na Avaliação Final, apesar de o ser sempre como segunda escolha, em cada uma delas nas diferentes questões aplicadas.

O Jogador F, na Avaliação Inicial, obteve uma (1) escolha na pergunta nº3 (3,57%), conseguindo no entanto ser escolhido três (3) vezes (10,71%) na Avaliação Final. Relativamente à pergunta nº4, onde na Avaliação Inicial não foi escolhido nenhuma (0) vez, na Avaliação Final foi escolhido uma (1) vez (3,57%).

O Jogador N, na Avaliação Inicial, contabilizou apenas uma (1) escolha (3,57%), na pergunta nº3. No entanto, após a Avaliação Final, e segundo os dados apresentados, foi escolhido quatro (4) vezes pelos seus colegas de equipa. Relativamente à pergunta nº3, foi escolhido duas (2) vezes (7,14%), conseguindo as mesmas duas (2) (7,14%) escolhas na pergunta nº4.

4.7 – Conclusões

Este projeto de inovação, focado nas relações interpessoais/dinâmicas de grupo, e os resultados obtidos segundo as estratégias implementadas para atingir os objetivos iniciais, permitem afirmar que o sucesso foi atingido, existindo uma clara evolução por parte dos jogadores identificados através dos dados obtidos na Avaliação Inicial.

Relativamente ao conteúdo da Integração Social, e ao analisar aos dados obtidos nos diferentes momentos de avaliação, é possível constatar uma clara integração dos elementos identificados como ignorados, sendo claramente mais aceites pelo restante grupo. Devido a estes dados, é permitido afirmar que as estratégias implementadas ao longo da época desportiva foram corretas, potenciando a integração e a inclusão. Relativamente à dinâmica de Líderes, é possível constatar a predominância de dois dos elementos sobre os restantes mas mais uma vez os dados recolhidos na Avaliação Final são díspares em relação aos dados obtidos na Avaliação Inicial, uma vez que os

elementos identificados conseguiram que lhes fossem reconhecidas características de liderança pelos restantes elementos do grupo. Em relação a estes dados, é possível depreender que as estratégias implementadas foram corretas. No entanto, e em relação a este aspeto, os dados recolhidos surgem também como uma consequência do trabalho realizado tendo em vista a integração social, uma vez que permitiu aos jogadores identificados serem vistos de formas diferentes pelo grupo, permitindo que lhes fossem reconhecidas características que na Avaliação Inicial não tinham sido detetadas.

Em relação ao projeto, e apesar dos resultados obtidos serem extremamente satisfatórios, acredito que teria sido proveitoso realizar uma avaliação intermédia, de forma a perceber de que forma as relações interpessoais/dinâmica de grupo se estavam a desenvolver ou conseguir retificar alguma estratégia implementada. Acrescento ainda que a Avaliação Final deveria ter sido realizada no último contexto onde a equipa se encontrasse inserida, de forma a abranger o máximo de relações e contextos vividos, mas devido ao facto de a equipa se encontrar dividida em diferentes torneios internacionais tal não foi possível.

Sendo assim, e perante tais evidências, fico certo de que a ideia que me moveu a realizar este estudo de investigação estava correta, e após a conclusão do mesmo com a certeza da importância deste fator. É então natural que se possa concluir que a implementação de estudos deste tipo trás benefícios às crianças e jovens, ajudando à sua potenciação e desenvolvimento como cidadãos e jovens praticantes da modalidade de futebol, devendo trazer ainda mais benefícios quando aplicados de forma sistemática ao longo da sua formação.

É de salientar o facto de não existir na literatura muitos estudos realizados com o objetivo da compreensão das relações internacionais/dinâmicas de grupo no futebol de formação.

5 - Relação com a comunidade

5.1 - Objetivo do evento

Com a realização do evento pretendíamos proporcionar a todos os alunos/treinadores um momento de discussão e de partilha de conhecimentos tendo como fundo as “Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol – Percurso formativo do Jogador”.

A escolha do tema baseia-se sobretudo em dois pontos fundamentais. O primeiro ponto remete-se para o facto respeitar um conjunto de condições estabelecidas pelo IPDJ de forma a atribuir créditos à ação de formação. O segundo ponto fundamental enquadra-se com a importância que o futebol de formação tem ganho, sendo visível a maior aposta que os clubes portugueses têm realizado não só através da melhoria das condições para a prática desportiva como do número de jogadores que atingem a profissionalização. Para tal, será fundamental conhecer o percurso do jogador de futebol na formação, procurando compreender de que forma os clubes e todos os intervenientes dentro destes conseguem ajudar a potenciar os jovens jogadores. Dentro deste ponto principal foram estabelecidos alguns tópicos que seriam importantes abordar nesta ação de formação. O primeiro passava por compreender a organização estrutural do futebol de formação nos quatro clubes portugueses representados. Como referido por um dos orados, em clubes de nível muito semelhante, quem for mais organizado e capaz de aproveitar com critério o conhecimento disponível, deverá estar mais perto de conseguir atingir as metas estabelecidas. No segundo tópico procurava-se debater questões relacionadas com o modelo de jogo e do modelo de jogador, sendo fundamental compreender de que forma os clubes conseguem respeitar as necessidades dos atletas, que ferramentas são dadas a estes e de que forma criamos condições para que o jovem se desenvolva num processo rico que lhe permita ter sucesso. No terceiro tópico, centramos a atenção sobretudo no papel do treinador, identificando as principais dificuldades ou obstáculos que o treinador enfrenta para alcançar os objetivos propostos e procurando entender o papel que este tem na formação do jovem, não só do ponto de vista desportivo mas também social, pois consideramos importante integrar os diferentes fatores que podem ter influencia no desempenho do jovem jogador. Por fim, procuramos relacionar os preletores com o público, através da partilha de experiencias vividas por cada um dos convidados e de questões que iam surgindo e foram debatidas com o público.

5.2 - Planeamento

O seminário intitulado de “Bases para a Construção de uma equipa de Futebol – Percurso Formativo do Jogador” foi realizado no Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana. O grupo de estágio pretendia realizar um seminário onde fosse focada a formação do jovem atleta uma vez que todos os elementos do grupo trabalham ou realizam o seu estágio com praticantes jovens, no início do seu percurso como jogador de futebol. Relativamente à designação dada ao seminário, esta foi feita tendo em vista a creditação do mesmo. A escolha do local foi feita de uma forma bastante célere uma vez que consideramos o espaço indicado devido às condições que oferece. Os dias escolhidos para a realização do seminário foram 20 e 21 do mês de Abril do ano de 2016, das 19.00 até às 22h.

Relativamente à logística e divulgação do seminário foram procuradas a Associação Nacional de Treinadores de Futebol (A.N.T.F) e a Associação de Estudantes da Faculdade de Motricidade Humana (A.E.F.M.H.). A A.N.T.F. foi procurada devido à experiência neste tipo de ações, bem como conselhos e ideias úteis para a realização do mesmo. Era de igual forma importante este contato de forma a creditar este seminário em 1.6 créditos para treinadores de futebol que se fizessem apresentar nos dois dias do evento. No entanto, a A.N.T.F demonstrou não ser muito recetiva em prestar apoio mas com alguma insistência foram sendo ultrapassados os problemas iniciais. Devido à A.N.T.F., o Grupo de Estágio nº5 fez várias alterações às ideias inicialmente previstas para a realização deste seminário. Inicialmente iria ser realizado dias 29 e 30 de Março das 19.00 às 21.00h, uma vez que era pretendido cumprir as datas propostas pela Faculdade de Motricidade Humana mas por questões levantadas pela mesma foi optado então realizar o seminário dias 20 e 21 de Abril. O Grupo de Estágio aceitou também alterar o horário de 4 para 6h, de forma a cumprir com as horas necessárias para a creditação do seminário. Perto da data da realização do seminário a A.N.T.F. retirou qualquer apoio prestado ao Grupo de Estágio ficando assim o seminário sem creditação para treinadores de futebol. A A.E.F.M.H. carimbou os cartazes antes de serem expostos, terminando a sua contribuição nesta ação.

Este seminário teve um painel de 4 preletores composto por Rodrigo Magalhães, Gilberto Silva, Hugo Leal e Paulo Leitão. O moderador foi Francisco Silveira Ramos.

Rodrigo Magalhães foi convidado devido ao facto de ser Coordenador-Técnico da Área de Iniciação do Sport Lisboa e Benfica e lhe ser reconhecido um vasto conhecimento nas questões que eram pretendidas de ser abordadas neste seminário. Sendo tutor de estágio de um elemento do grupo e existindo facilidade de contacto pareceu ao Grupo de Estágio essencial a presença do mesmo.

Gilberto Freitas foi convidado por ser treinador no escalão de sub-15 do Vitória Sport Clube. Representando um dos clubes mais importantes do futebol nacional na formação de atletas, pertencendo à equipa técnica e sendo tutor de um dos elementos do grupo foi prontamente convidado.

Hugo Leal, coordenador do futebol de formação do Estoril Praia Futebol Clube, foi convidado devido ao facto de trabalhar num clube importante da Associação de Futebol de Lisboa e poder partilhar as suas vivências como atleta de futebol. A sua visão, devido ao facto de ter sido atleta de alta competição, pareceu-nos bastante interessante podendo de uma outra perspectiva de abordar estes temas.

Paulo Leitão foi convidado devido ao facto de ser Coordenador-Técnico de Futebol de Formação do Sporting Clube de Portugal, e lhe ser reconhecido um vasto conhecimento nas temáticas abordadas neste seminário.

Francisco Silveira Ramos, sendo professor nesta faculdade e orientador de estágio de todos os elementos do grupo, foi escolhido para moderador deste seminário. Para além de representar a Federação Portuguesa de Futebol são-lhe reconhecidos conhecimentos nos temas a moderar.

A inscrição no seminário foi realizada através de correio eletrónico referenciado no cartaz, criado propositadamente para este fim.

Antes da entrada no Salão Nobre, os participantes necessitavam de se identificar para o Grupo de Estágio poder saber quais os presentes em cada dia e facultado aos mesmos um documento que visava uma avaliação do seminário.

5.3 - Promoção do evento

Para a logística do evento e a sua divulgação, procurou-se o apoio do Núcleo de Futebol e da Associação de estudantes da Faculdade de Motricidade Humana, conforme já foi previamente referido.

Para a divulgação foi criado um cartaz que foi enviado por correio eletrónico, através dos contatos do grupo de estágio e das redes sociais, nomeadamente pelo “Facebook”, sendo ainda divulgado através de contatos pessoais realizados pela organização. Este cartaz foi também exposto na Faculdade de Motricidade Humana, através da colaboração com a sua Associação de Estudantes. Posteriormente, foi também entregue um certificado de participação aos indivíduos que atenderam aos dois dias da ação de formação.

5.4 - Público-alvo

Como já foi referido, esta ação de formação foi criada com o intuito de chamar tanto treinadores de futebol creditados como estudantes da área. Tendo como objetivo chamar o maior número de público possível, até para o debate ser muito mais proveitoso, qualquer adepto da modalidade que tivesse disponibilidade e interesse podia presenciar a ação de formação. Mas ainda assim, até pelas temáticas abordadas, o público-alvo que se pretendia atingir seriam treinadores de futebol, possivelmente jovens treinadores de futebol, que trabalhassem com crianças, independentemente do nível competitivo, no seu percurso formativo. Sendo assim, até pela nossa afiliação à Faculdade de Motricidade Humana, um dos públicos mais indicados para presenciar a ação de formação seriam os estudantes da Faculdade, tanto os da Licenciatura como os do Mestrado, nomeadamente os afetos à modalidade do Futebol.

Com o imbróglio que se criou com o facto de a ação deixar de ser creditada, o grupo calculou que apesar de ser um evento direcionado para os treinadores em geral, muitos poderiam não aparecer movidos pela não creditação do evento. Após sabermos que não seria creditado, mais certas tivemos que o principal tipo de público-alvo seriam os estudantes, e demais interessados nas temáticas abordadas.

5.5 - Síntese dos conteúdos

No âmbito da apresentação dos oradores do evento tem de se realçar a diversidade de conteúdos abordados ao longo das seis horas, distribuídas em dois dias. Este facto, permitiu que se referenciassem diversos fatores que, nos entender dos oradores, contribuem para o sucesso e desenvolvimento dos jovens futebolistas, nos seus respetivos clubes e que não se desse ênfase a um único caminho ou fator.

Cada orador representou um clube, uma instituição da qual fazem parte e que se regem por visões e missões distintas, ou seja cada clube tem a sua cultura e a sua ideologia e, por conseguinte, o seu método de trabalhar e de ensinar. Para além disto, mas na mesma sequência de ideias, deve-se perceber que as realidades ao nível de recrutamento de jovens talentos são, inevitavelmente, diferentes.

Sendo “Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol – Percurso formativo do Jogador” um título bastante vago e pouco concreto deu-se liberdade aos oradores para abordarem qualquer assunto que considerassem importante relacionado com o tema. No entanto, enviou-se um pequeno documento aos convidados com alguns conteúdos que poderiam aprofundar, sendo um mero documento de orientação para eles, caso tivessem dificuldades em saber o que referir.

Esses conteúdos estavam relacionados com quatro áreas desportivas: metodologia do treino do futebol, capacidades motoras em futebol, psicologia do desporto e pedagogia do desporto.

O primeiro tema, metodologia do treino do futebol, teria como conteúdos as etapas de formação dos jovens, a evolução de conteúdos no modelo de treino de equipas de jovens e a organização de uma sessão de treino.

O segundo tema, capacidades motoras em futebol, procuraria explorar o assunto da seleção e desenvolvimento de talentos, o objetivo do jogo e os exercícios de preparação e de recuperação após o jogo.

Quanto à psicologia do desporto incidiria sobre a coesão e ambiente de grupo, a formação ética do praticante, as emoções e a prática desportiva.

O último conteúdo dava a possibilidade de abranger a pedagogia do desporto, em que se pretendia abordar o papel do treinador e da pedagogia na formação dos praticantes e no

processo de desenvolvimento desportivo, a intervenção pedagógica no treino e na competição e a questão da importância dos pais na prática desportiva das crianças e nos jovens.

Com isto, os oradores prepararam a apresentação a seu gosto, sendo que o principal objetivo seria evidenciar a forma como cada clube que representam trabalha.

Em primeiro lugar, no dia 20 de Abril começou por discursar o representante do Sport Lisboa e Benfica, Rodrigo Magalhães. A apresentação incidiu sobre a evolução de conteúdos no modelo de treino de equipas de jovens, sobre a organização das sessões de treino, bem como o desenvolvimento de talentos. Foi abordada a conceção, condução, controlo e avaliação do treino e da evolução dos jovens. Em termos de conceção fica explícito a preocupação que têm na área de iniciação do Sport Lisboa e Benfica em dar ênfase à evolução técnica dos jogadores. São definidos, de forma pormenorizada, todos os gestos técnicos que se pretende que os jovens dominem e todas as progressões pedagógicas que ajudem ao jovem a conceber essas habilidades. Relativamente ao controlo e à avaliação da evolução dos jovens existem inúmeras folhas de registo acerca de todas as qualidades dos jogadores, que servem de anexo e de arquivo para o clube. Essas folhas de registo são folhas criadas pela estrutura do Benfica em que, através de critérios definidos pelos responsáveis, servem para saber que aspetos o jogador já domina e que aspetos ainda têm de melhorar. Ao longo do processo de formação são transmitidos feedbacks aos jovens para melhorarem certos gestos, habilidades ou competências, chegando até a realizarem-se várias sessões de treino de forma individualizada visando esse aumento de trabalho em determinados parâmetros em que o jovem apresente mais dificuldade. A quantidade de informação que fica armazenada pode ser bastante benéfica ao longo dos anos, uma vez que o dossiê passando, ano após ano, de treinador em treinador permite ir tendo referências do que o jovem domina ou não. Para além do registo ser feito em suporte digital e através de análises mais quantitativas, há também um grande registo audiovisual que contribui também para uma análise mais qualitativa.

Após a apresentação de Rodrigo Magalhães, coordenador da área de iniciação do Benfica, e para finalizar o evento no dia 20 de Abril discursou Gilberto Freitas, treinador dos Iniciados “A” do Vitória Sport Clube. Esta apresentação procurou abordar dois temas peculiares nos jovens: o trabalho da técnica individual e o modelo de jogo

assente no futebol de 7 e de 11 na instituição referida. Inicialmente introduziram-se alguns conceitos importantes para se perceberem processos que acontecem nas fases sensíveis e em faixas etárias mais baixas e, posteriormente, falou-se acerca do feedback e da correção que se dá aos jovens para melhorar os seus gestos técnicos. O que ensinar e como ensinar é bem definido pelo Vitória Sport Clube e há um pressuposto científico a alicerçar todo esse conhecimento. O que fazer aos 6 anos, aos 9, quais os aspetos metodológicos do processo de ensino-aprendizagem da técnica desportiva, quais as capacidades coordenativas a ensinar, os gestos técnicos e os exercícios têm padrões pré-definidos. Após o conteúdo da técnica individual passou-se para o assunto do modelo de jogo implementado pelo Vitória Sport Clube nos escalões de futebol de 7 e de futebol de 11. Ainda que seja um tema algo controverso, porque muitos autores defendem que o jogo de futebol nas idades mais jovens deve ser algo anárquico, as ideias no Vitória Sport Clube são de que, desde novos, os jovens necessitam de entrar num processo de critério que lhes permita ganhar ferramentas para atingir o mais alto nível, ainda que, reforcem, o essencial é o trabalho técnico. Nesta ordem de ideias o modelo de jogo está estruturado em princípios ofensivos, defensivos, organização ofensiva, defensiva e transição ofensiva e defensiva. Para concretizar foi apresentado o morfociclo padrão dos iniciados “A”, do Vitória Sport Clube. O morfociclo divide-se nos diversos dias da semana, com as preocupações que se devem ter em conta nos respetivos dias. Como exemplo, se a competição acontecer ao domingo, segunda-feira é um dia de recuperação, mais focado para a técnica individual e com pouca carga dada aos jogadores, terça-feira é o dia de folga, à quarta-feira, mais exigência física aos jogadores, com trabalho mais em espaços reduzidos, à quinta-feira utilizam-se espaços maiores, procurando não dar muito fadiga aos jogadores, procurando que entrem num registo aeróbio e à sexta-feira um treino mais calmo, com espaços menores mas bastante descontínuo, abordando mais a estratégia para o jogo do fim-de-semana.

Quanto ao dia 21 de Abril teve como oradores o coordenador técnico da formação do Sporting Clube de Portugal, Paulo Leitão e o coordenador da formação do Grupo Desportivo Estoril Praia, Hugo Leal.

O evento, neste seu último dia, seguiu um rumo que raramente é tão falado e tão pouco questionado no mundo do futebol. Esse tema é referente à importância de se ter bons treinadores a trabalhar com jovens. Afinal de contas, qual o papel que o treinador tem com os seus jovens? É importante avaliar o desempenho do treinador? Estas questões

foram focadas e respondidas pelo representante do Sporting Clube de Portugal, Paulo Leitão. Ao longo da sua apresentação ficou evidente a sua grande preocupação para com a avaliação do treinador. Foi transmitida a ideia de que um treinador não pode ser só avaliado pelos seus resultados, mas sim pela sua pedagogia e pela forma como aborda cada questão, como o feedback que dá em cada situação no treino e competição, a forma como lida com os seus jovens jogadores e como prepara o treino e os seus exercícios. Uma técnica implementada no clube é a filmagem da postura dos treinadores durante os treinos, sendo que estes têm um microfone anexado, o que permite, posteriormente, analisar os seus desempenhos nos mais diversos parâmetros e critérios definidos previamente. Por muito bom que seja o plantel na sua dinâmica tática e na sua qualidade técnica, nunca será uma equipa de sucesso se o treinador não for competente. Portanto, o treinador tem um fator decisivo para aquilo que pode ser a formação do jovem tanto como jogador, como ser humano. É fundamental que o treinador domine e tenha um conhecimento profundo do jogo e que seja um elemento bastante ativo e competente, pois afinal de contas é alguém responsável pelo processo de desenvolvimento dos jovens e a sua pedagogia tem de ser adequada às idades, assim como a sua forma de estar e de comunicar.

Após este tema foram também apresentadas todas as preocupações em relação à evolução dos jovens no âmbito técnico. À imagem daquilo que foram as apresentações do dia anterior, o representante do Sporting revelou quais as competências a adquirir ao longo das diversas faixas etárias e as formas como são avaliadas essas mesmas habilidades.

Por último, o representante do Estoril Praia, Hugo Leal, optou por uma curta exposição em que falou acerca das diferenças entre aquilo que era a formação na altura em que era jovem atleta e os dias que correm e também a sua experiência e preocupações enquanto coordenador da formação do Estoril Praia. Desta forma revelou que na altura em que era jovem, os responsáveis pelos clubes não tinham tantas preocupações nem tanto interesse em saber como formar jogadores, como potenciar um jovem a singrar no mundo futebol, assim como paralelamente não havia tantas condições como hoje em dia. O conhecimento que existe, não existia na altura, pelo que o jogador tinha que evoluir muito à custa da sua qualidade e que se tivesse talento chegava ao maior patamar do futebol português, ao contrário do que acontece agora, pois há múltiplos fatores que influenciam o rendimento do jogador e que são tidos em conta.

Quanto à formação do Estoril Praia foi também interessante perceber a realidade de um clube que não vive com tanta estabilidade financeira, nem desportiva que os clubes representados anteriormente no evento. No Estoril Praia a convicção é de que a formação é um lugar de diversão para os jovens. Não há o mais pequeno interesse nos resultados desportivos, apenas o interesse pelo desenvolvimento do jovem enquanto pessoa. O facto de o resultado não ser o fator essencial, advém também do Estoril ser um alvo de recrutamento, ou seja, um jogador que tenha muito potencial, dificilmente consegue resistir às investidas dos clubes com maior poderio financeiro. No início de cada época é feita uma reunião com todos os encarregados de educação dos jovens, dos mais diversos escalões de formação do Estoril e é dito nessa reunião a todos quais realmente são as metas a atingir durante o ano. Para além disso, é referido a importância que os encarregados de educação têm para o crescimento dos seus jovens tanto como jogadores, como pessoas, uma vez que é tradicional observarem-se pais que vêm nos seus filhos, os seus sonhos e não os deixam viver os deles, uma vez que querem a todo o custo que os seus jovens sejam futebolistas do mais alto nível. No Estoril há essa capacidade para se alertar os encarregados de educação e até se criam torneios em que estes jogam e simula-se um ambiente de pressão parecido àquele que tão frequentemente se pode constatar por esses jogos de formação fora. Desta forma, os pais colocam-se no lugar dos seus filhos e percebem os efeitos nocivos que podem trazer ao processo de desenvolvimento deles.

5.6 - Balanço Final /Avaliação

5.6.1 - Balanço final

De uma forma sintética o evento teve sucesso. Ao longo do seu decurso, desde a ideia inicial até à sua conclusão foram muitas as dificuldades, os imprevistos e as falhas que resultaram em dúvidas, se seria o caminho certo a percorrer ou não. Inicialmente, a ideia estava prevista para que fosse outro assunto a ser tratado, contudo após algumas reflexões e com a ajuda do orientador de estágio, professor Silveira Ramos, chegou-se a um consenso e traçou-se o rumo certo a seguir, pois estava em discussão a formação de jovens em Portugal, área essa em que todos os elementos do grupo estão a estagiar. A ideia começou por ser o “embrião” do evento.

De seguida estabeleceram-se os objetivos e os conteúdos. Haver grande partilha de ideias e ser um evento creditado pelo IPDJ, com apoio do núcleo de treinadores da

associação de Lisboa era o objetivo principal. Conseguiu-se convencer a que assim fosse, mas com a condição de se adiar as datas do evento, uma vez que estava previsto ser realizado em finais do mês de Março, pelo que se adiou para finais de mês de Abril. Quanto aos conteúdos definiu-se claramente o que se pretendia abordar durante os dois dias.

Com tudo bem definido, faltaria apenas encontrar as pessoas certas para fazerem as suas apresentações. Conseguiu-se chamar à atenção de quatro grandes instituições clubísticas do foro nacional e fazer com que as quatro estivessem disponíveis a participar neste evento, estando uma das quais localizada a mais de 350 quilómetros de distância do local onde seria realizada a ação de formação e isso merece ser evidenciado.

Após o plano estar completamente definido começou-se com a divulgação, mas por um conjunto de falhas de comunicação o evento não pôde ser creditado, infelizmente. Ora essa perda acabou certamente por ter as suas consequências, pois esse fator seria fundamental para atrair mais pessoas.

Contudo, no dia 20 e 21 de Abril a ação de formação decorreu dentro da sua normalidade e foram seis horas de excelente partilha, em que 44 pessoas puderam reter algumas ideias.

Numa ideia geral e com os resultados obtidos no inquérito, que se formulou para perceber o agrado do público para com o evento, é possível constatar que este foi muito interessante e que teve sucesso. Um dado que não pôde ser avaliado, mas que ajuda também há reflexão, é o facto de se ter conseguido, nos dois dias, ter criado um debate muito longo entre plateia e oradores. Essa troca de ideias e de opiniões revela também que o público teve interesse tanto em expor dúvidas e questões como partilhar comentários. E essa partilha é o que leva a crer que a ação de formação correu de forma excelente e com sucesso, pois era o grande objetivo.

Assim, seguidamente iremos fazer uma breve avaliação do evento, tendo como base o questionário entregue a cada um dos 44 participantes na ação de formação, para termos dados mais precisos.

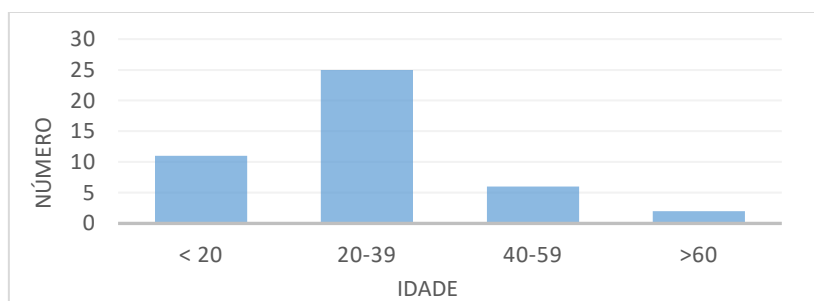
5.6.2 - Avaliação evento

Como forma de avaliar a ação de formação realizada, o grupo criou um questionário que foi entregue e preenchido pelos participantes. As primeiras alíneas do questionário procuravam identificar os praticantes pela sua idade, função no futebol e se eram estudantes, com o objetivo de caracterizar o público que atendeu ao evento. De seguida, o questionário pedia aos espetadores que avaliassem numa escala de 1 (Muito Fraco) a 5 (Muito Bom) as seguintes componentes da ação: pertinência do tema; preletores convidados; conteúdos das preleções; divulgação da ação e satisfação geral.

Por último foram efetuadas duas perguntas que se relacionariam diretamente com a apreciação global do evento e com a relação com a comunidade. As perguntas eram: "Voltaria a participar nesta ação?" e "Recomendaria esta ação a outras pessoas?" As respostas possíveis seriam de caráter de Sim ou Não. Também foi deixado um espaço no qual os indivíduos podiam deixar as suas sugestões e observações sobre a ação.

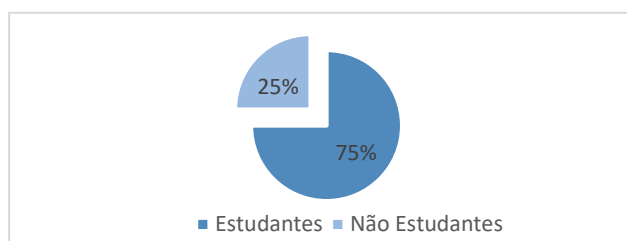
O evento decorreu de forma positiva. Estiveram presentes na ação 44 pessoas no total dos 2 dias. Dessas 44 pessoas, 4 eram do sexo feminino e 40 do sexo masculino.

Gráfico 41 - Distribuição de idades dos espetadores da ação de formação



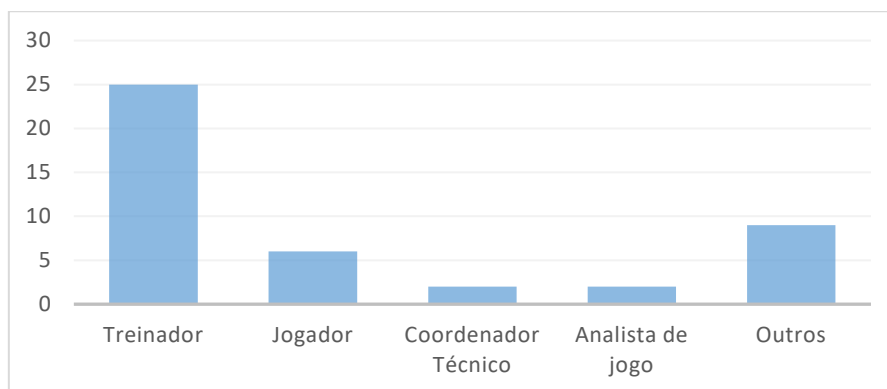
Verificou-se que existiu uma grande preponderância do público jovem. É possível concluir que este tipo de temática apela à adesão de pessoas com idades compreendidas entre os 20 e os 39 anos. O amplo interesse do público, principalmente, em idade ativa sugere-nos que o tema é cativante e que deverá ser mais vezes debatido no futuro.

Gráfico 42 - Representação da percentagem de estudantes e não estudantes no evento.



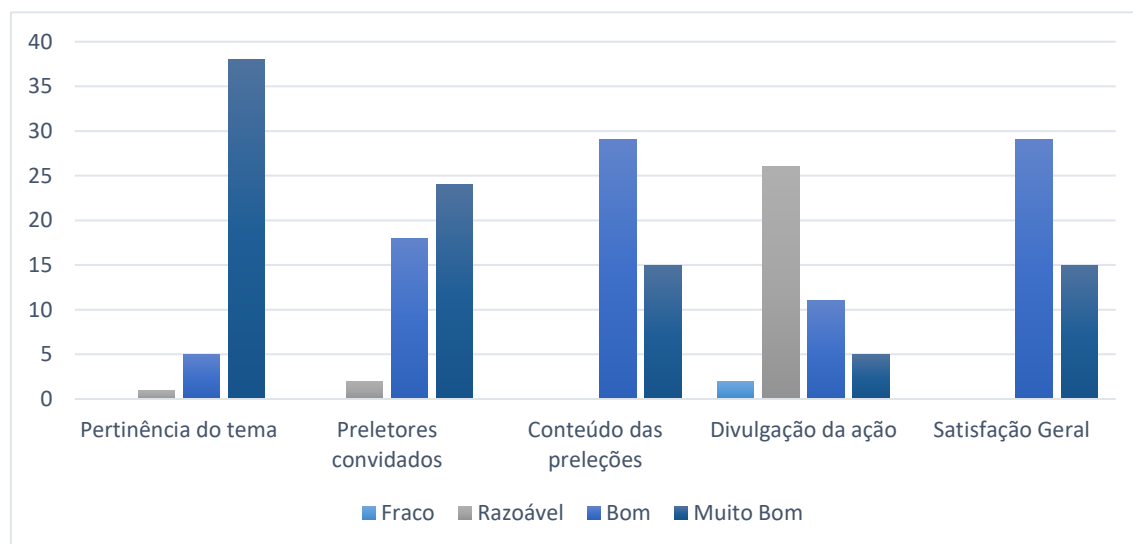
Verifica-se que existiu uma maior participação por parte de estudantes, revelando que a divulgação do evento abrangeu mais pessoas dentro do contexto escolar. No entanto, demonstra também o interesse contínuo dos profissionais da modalidade na participação de eventos com debates sobre as temáticas do Futebol.

Gráfico 43 - Distribuição da ligação ao futebol dos espetadores do evento



A categoria “outros” incluiu: uma espetadora, um pai e sete estudantes. Importa salientar que apenas 2 coordenadores técnicos estiveram presentes no evento. A pertinência do tema e a problemática merecia uma maior presença por parte de indivíduos ligados à coordenação do futebol de formação nos clubes.

Gráfico 44 - Gráfico representativo da avaliação do evento nas diferentes componentes selecionadas.



Pela observação do gráfico é possível verificar que a pertinência do tema foi o aspeto mais bem cotado pelos inquiridos. A componente que apresentou valores mais baixos foi a divulgação da ação.

Por último, salientar o fato de o total dos inquiridos respondeu que Sim às perguntas: “Voltaria a participar nesta ação?” e “Recomendaria esta ação a outras pessoas?”, demonstrando a satisfação unânime com o evento realizado.

No espaço para observações/sugestões os inquiridos referiram disponibilizar mais tempo para as perguntas do público e uma maior divulgação da ação, tratando-se de aspetos no qual o grupo de estágios também concorda.

5.7 - Sugestões e observações

Claramente que o principal aspeto que poderia ter contribuído para que o evento tivesse ainda mais sucesso, algo que foi constatado também pelas respostas ao questionário das pessoas que participaram no evento, foi a reduzida divulgação do evento. Os problemas, que foram vários, que o grupo de estágio nº5 passou para a realização deste evento foram muitos, e certamente atrapalharam e influenciaram a divulgação do mesmo. Assim, para uma próxima, certamente deveria ser uma área a planear melhor, sobretudo anteciparmos desde logo hipóteses que não parecia que pudessem acontecer, como foi o facto de deixarmos de contar com o apoio da A.N.T.F.

Sendo sessões de partilha de conhecimentos longas, se calhar poderia ser proveitoso haver ainda mais interação entre público e oradores, não só para captar ainda mais a atenção do público, mas também para a própria discussão se tornar mais forte.

Resumindo, encontramos mais aspetos positivos do que negativos na realização do evento, sendo certo que todos os passos que envolveram este processo foi imensamente proveitoso para a nossa formação pessoal.

6. Conclusão

Após o término da época desportiva e do estágio realizado no Sport Lisboa e Benfica, clube que proporcionou um avultado número de experiências e vivências da máxima responsabilidade e transcendência, é possível refletir e retirar conclusões sobre todo este processo.

Em primeiro lugar, e abordando a área 1 deste relatório de estágio, é necessário salientar o sentido de responsabilidade que o clube impõe em cada momento e em cada decisão que toma tendo em vista a potenciação dos seus jogadores, como são exemplo a gestão dos processos de competição e de treino onde os mesmos são inseridos. Relativamente ao modelo de jogo, é indispensável referir que este deve assentar em conceitos, com uma noção bem vincada de potenciação individual dos jogadores, enquadrado numa perspetiva coletiva. A definição e adoção de um modelo de jogo é então de importância extrema uma vez que poderá fomentar um desenvolvimento harmonioso dos jovens jogadores, devendo ser elaborado e posto em prática da forma mais indicada, sendo então um sistema aberto, permitindo aos jogadores um livre tomada de decisão através da liberdade e da permissão ao erro. Relativamente ao processo de treino e à forma como este é delineado e gerido, surge então como consequência do modelo de jogo adotado, existindo uma preocupação com o transfer que existe entre ambos. Fica patente também a importância de um processo de ensino-aprendizagem sobretudo cognitivo, centrado na compreensão, através do jogo como meio de ensino. Com uma aprendizagem baseada em situações semelhantes às do jogo e uma estratégia de manuseamento da complexidade, permitem desenvolver os jovens na vertente técnica, física e psicológica em igualdade com os processos de perceção e tomada de decisão. É de igual forma importante que este processo de ensino/aprendizagem se oriente para o rendimento a curto e médio prazo mas sobretudo para o rendimento a longo prazo. Sendo assim as primeiras ilações que são possíveis de retirar são a importância do modelo de jogo e do modelo de treino bem como a relação entre eles.

É importante salientar também a delimitação de objetivos centrados numa ideia de processo evolutivo para crianças e jovens, sendo estes propostos e atingidos com o intuito de proporcionar aos mesmos a presença em contextos adversos e não de obtenção de resultados.

É possível concluir também a real necessidade pela busca de adversidades em momentos competitivos, não fazendo dos jogos de campeonato os únicos momentos de competição. Este ponto é essencial uma vez que só desta forma se consegue fomentar aos jovens um volume e uma adversidade da prática necessária para um desenvolvimento que se quer potenciado.

Em relação à Área 2, fica bem explícita a importância que deve ser dada ao controlo das relações interpessoais/dinâmica de grupo. É visível, através dos resultados obtidos no projeto de inovação, que o foco nesta vertente do treino potencia as relações entre os elementos do grupo instigando de igual forma uma dinamização de valores de solidariedade e de integração em crianças e jovens que se querem integrados na sociedade em que vivemos. A estes fatores, podemos acrescentar que o rendimento coletivo e individual é influenciado por este treino.

Na Área 3, foi realizado um evento intitulado de “Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol – Percorso formativo do Jogador” onde foi pretendido proporcionar a todos os alunos/treinadores um momento de discussão e de partilha de conhecimentos sobre a formação dos jovens jogadores em Portugal. Este evento contou com a presença de Rodrigo Magalhães, Gilberto Silva, Hugo Leal e Paulo Leitão, preletores que trabalham com crianças e jovens, em clubes de grande dimensão nacional e internacional, onde explanaram as diferentes formas de trabalhar de cada um dos clubes. Através da análise dos dados obtidos no questionário preenchido pelos participantes é possível concluir que o evento foi bastante positivo uma vez que o nível de satisfação dos mesmos foi elevado.

Como forma de conclusão, é possível afirmar que este ano de estágio no Sport Lisboa e Benfica potenciou a transcendência e a evolução a nível pessoal e profissional com a envolvimento em contextos de grande exigência e responsabilidade, proporcionando por exemplo o meu envolvimento como Treinador-Principal da equipa em contextos de treino e de competição extremamente adversos, tornando ainda mais clara a minha necessidade e prazer de me envolver em contextos de superação, fazendo do espírito de sacrifício uma resposta para a evolução que se quer permanente.

Referências Bibliográficas

- Academia das Ciências de Lisboa. (2001). *Dicionário da língua portuguesa contemporânea*. Lisboa: Verbo.
- Araújo, D. (2004). A Insustentável relação entre talento e peritos: talento epigenético e desempenho emergente. *Revista Treino Desportivo*, 6, 46-58.
- Araújo, J. (2001, maio, 7). Competição, fator do progresso. *O Público*. Disponível em <http://www.publico.pt/j157460>
- Araújo, J. (2009). *Ser Treinador*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Azevedo, J. (2011). *Por dentro da tática*. Estoril: Prime Books.
- Bastin, G. (1980). *As técnicas sociométricas*. 2ª Edição. Lisboa: Moraes Editores.
- Caldeira, N. (2013). *Futebol glocal - Sistematização por objetivos dos exercícios de treino*. Funchal: Sports Science, Lda.
- Carvalho, C. (2014). *Entre linhas*. Estoril: Prime Books.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol – Um saber sobre o saber fazer*. Estoril: Prime Books.
- Casarin, R., Reverdito, R., Grebogg, D., Afonso, C., & Scaglia, A. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no Futebol: princípios globais e específicos. *Movimento*, 17(03), 133-152.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A Organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor.
- Chaix-ruy, J. (1964). *Psicologia Social e Sociometria*. Lisboa: Editorial Presença.
- Costa, P. (2001). *Um Homem à frente de seu tempo – O psicodrama de Moreno no século XXI*. São Paulo: Ágora.
- Costa, I., Greco, P., Garganta, J., Costa, V., & Mesquita, I. (2010). Ensino-aprendizagem e treinamento dos comportamentos táticos-técnicos no Futebol. *Revista Mackenzie de Educação Física e Desporto*, 9(2), 41-61.

- Cruyff, J. (2002). *Me Gusta el Fútbol*. Barcelona: RBA Libros S.A.
- Cruz, C. (2005). *A Importância da competição na formação do jovem atleta – um permanente desafio*. (Dissertação de Mestrado). Universidade Lusófona. Lisboa.
- Cruz, J. & Antunes, J. (1996). Dinâmica de Grupos e Coesão nas Equipas Desportivas in *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cotterel, J. (1996). *Social networks and social influences in adolescence*. London: Routledge.
- Coyle, D. (2012). *O Segredo do talento – 52 Estratégias para desenvolver suas habilidades*. Rio de Janeiro: Editora Sextante.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154-171.
- Eusébio. (1992). Entrevista in Documentário. Eusébio Episódio 6. [VHS]. RTP 2.
- Franchini, E. (2001). *Judo - Desempenho competitivo*. São Paulo: Manole.
- Franks, A., Williams, A., Reilly, T., & Nevill, A. (1999). Talent identification in Elite Youth Soccer Players: Physical and physiological characteristics. *Journal of Sports Sciences*, 17, 812.
- Faria, R. (1999). «*Periodização Tática*». *Um Imperativo conceptometodológico do rendimento superior em Futebol*. (Dissertação de Licenciatura). Faculdade de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Forsyth, D. (2009). *Group Dynamics (5th Edition)*. Wadsworth: Cengage Learning.
- Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. (Tese de Doutoramento). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Revista Digital - Buenos Aires*, 8(45). Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd45/ensino2.htm>
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira, & M. Murad (Orgs.), *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.
- Garganta, J. (2006, maio). *Ter ou ser talento em Futebol. Herança ou Treino?* Comunicação apresentada no Seminário Nacional Selecção e Desenvolvimento de Jovens Talentos, Sport Lisboa e Benfica, Lisboa.
- Garganta, J. (2009). Identificação, seleção e promoção de talentos nos jogos desportivos: factos, mitos e equívocos. In J. Fernandez, G. Torres, & A. Montero (Eds.), *Actas do II Congreso Internacional de Deportes de Equipo* [CD-ROM]. Coruña: Editorial y Centro de Formación de Alto Rendimiento. Universidad de A Coruña.
- Garganta, J. (2011, junho, 03). *Entrevista da Universidade do Futebol - Talento, aprendizagem e treinamento* [Ficheiro vídeo]. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=ZN0xRdYJf0k>
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1996). Contributo da modelação da competição e do treino para a evolução do nível do jogo no Futebol. In J. Oliveira, & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e tática nos jogos desportivos coletivos* (pp. 7-23). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos/FCDEF-UP.

- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O Ensino do Futebol. In A. Graça, & J. Oliveira (Eds.), *O Ensino dos jogos desportivos coletivos* (3ª edição, pp. 95-135). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Colectivos - Faculdade de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Graça, A. (2007, novembro). *O Papel do treinador no ensino do jogo - uma reflexão sobre a prática e os modelos de instrução*. Comunicação apresentada no Congresso Ibérico de Baloncesto, Cáceres.
- Helsen, W.F., Hodges, N. J., Van Winckel, J., & Starkes, J. L. (2000). The Roles of talent, physical precocity and practice in the development of soccer expertise. *Journal of Sports Sciences* 18(9), 727-736.
- Janelle, C., & Hillman, C. (2003). Expert performance in sport. Current perspectives and critical issues. In K.A. Ericsson, & J. Starkes (Eds.), *Recent advances in research on sport expertise* (pp. 19-48). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Júnior, D., & Korsakas, P. (2006). O processo de competição e o ensino do desporto. In Go Tani, J. Bento, & E. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 251-261). Rio de Janeiro. Guanabara Koogan.
- Kirschner, P. A. (1992). Epistemology, practical work and Academic skills in science education. *Science & Education*, 1(3), 273–299.
<http://doi.org/10.1007/BF00430277>
- Kiss, M., Böhme, M., Mansoldo, A., Degaki, E., & Regazzini, M. (2004). Desempenho e talento desportivo. *Revista Paulista de Educação Física*, 18, 89-100.
- Lewin, K. (1965). *Teoria de campo em Ciência Social*. São Paulo.
- Lima, T. (1988). A Formação desportiva dos jovens. *Revista Horizonte*, 5, 21-26.
- Magalhães R., & Nascimento L. (2010). *Aprender a jogar Futebol – Um caminho para o sucesso*. Estoril: Prime Books.

- Maia, J. (1993). Abordagem antropobiológica da seleção em desporto: estudo multivariado de indicadores bio-sociais da seleção em andebolistas dos dois sexos dos 13 aos 16 anos de idade. (Tese de Doutoramento). Universidade do Porto.
- Maradona, D. (2001). *Eu sou el Diego*. Cruz Quebrada: Oficina do Livro.
- Marques, A. (1991). A Especialização precoce na preparação desportiva. *Revista Treino Desportivo*, II(19), 9-15.
- Marques, A. (2004). Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação. In A. Gaya, A. Marques, & G. Tani (Eds.), *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades* (pp. 75-96). Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul Editora.
- Michels, R. (2001). *Team building: The Road to success*. Spring City: Reedswain Publishing.
- Mourinho, J. (2001). *Programação e periodização do treino em futebol*. Comunicação apresentada em palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF.
- Nazário, R. (2013, outubro, 24). *Entrevista in Documentário: Pelada – Futebol na Favela* [registro vídeo]. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=v-TvkNqGwOc>
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho, porquê de tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.
- Oliveira, G. (2004). *Conhecimento específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino/aprendizagem/treino do jogo*. (Dissertação de Monografia). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

- Oliveira, J. (1991). *Especificidade, o “pós-futebol” do “pré-futebol”*. Um fator condicionante do alto rendimento. (Dissertação de Monografia). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Documento de apoio das II Jornadas técnicas de Futebol da U.T.A.D. (Publicação não Editada).
- Oliveira, J., & Tavares, F. (1996). *Estratégia e tática nos jogos desportivos coletivos*. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Pacheco, R., (2001). *O ensino do futebol, futebol 7 - Um jogo de iniciação do futebol de 11*. São Mamede: Grafiassa.
- Pacheco, R. (2009). *O Ensino do Futebol*. Disponível em www.afguarda.pt/fotos/noticias/o_ensino_futebol_guarda_2009.pdf
- Paoli, P. (2007). *Os Estilos de futebol e os processos de seleção e deteção de talentos*. (Tese de Doutoramento). Faculdade de Educação Física, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro.
- Pelé. (2006). *Entrevista in Documentário: The Art of Football* [VHS]. Bastian Ahrens.
- Pereira, E. (1996). Futebol juvenil em Portugal: Escola de formação? *Revista Horizonte*, XIII(73), 23-25.
- Pereira, J. (2013, Abril 17). O Futebol de rua e os futebolistas de topo. O Público. Disponível em <http://www.publico.pt/2013/04/17/desporto/noticia/o-futebol-de-rua-e-os-futebolistas-de-topo-1591600>
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

- Ramos, F. (2003). *Futebol - Análise do Conteúdo do Treino no Alto Rendimento - Período Competitivo 1995-2002*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Ramos, F. (2003). *Futebol. Da "Rua" à Competição*. Lisboa: Instituto do Desporto de Futebol.
- Ramos, F. (2009). *Futebol - A Competição na "rua"*. Lisboa: Calçada das Letras.
- Reeves, C., Nicholls, A., & McKenna, J. (2009). Stressors and coping strategies among early and middle adolescent premier league academy football players: Differences according to age. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 31-48.
- Rink, J., French, K., & Tjeerdsma, B. (1996). Foundations for the learning and instruction of sport and games. *J. Teach. Phys. Educ.*, 15, 399-417.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Promoção do desenvolvimento interpessoal e moral dos praticantes, In *Manual de Psicologia do Desporto para Treinadores* (pp. 1-22). Lisboa: Visão e Contextos, Edições e Representações, Lda.
- Ross, W., & Marfell-Jones, M. (1991). Kinanthropometry. In A. Silva, A. Marques, & A. F. Santa (2004). *Meios, Métodos e Estratégias de Ensino*. (Publicação não Editada).
- Rubio, K. (2003). Estrutura e dinâmica dos grupos desportivos. In K. Rubio (Ed.), *Psicologia do esporte: teoria e prática* (pp. 165–186). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Sherif, M. (1966). *Group conflict and cooperation: Their social psychology*. London: Routledge and Kegan.
- Silva, A.J., Marques, A.T., & Costa, A.M. (2010). *Identificação de talentos no desporto: Um modelo operativo para a natação*. Alfragide: Texto Editora.

- Sobral, F. (1994). *Desporto Infanto-Juvenil: Prontidão e Talento*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Vaeyens, R., Lenoir, M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport: Current models and future directions. *Sport Medicine* 38(9), 703.
- Valdano, J. (1998). *Los Cuadernos de Valdano*. (3ª edição). Madrid: El Pais Aguilar.
- Valdano, J. (2001). *Apuntes Del Balón. Anécdotas, curiosidades y otros pecados del fútbol*. Madrid: La Esfera de los Livros.
- Valdano, J. (2002). *El Miedo escénico y otras hierbas*. Madrid: Aguilar, Spain.
- Ward, P., Hodge, N., Starkes, J., & Williams, A. (2007). The road to excellence: Deliberate practice and the development in soccer: The multidimensional nature of expert performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 93-111.
- Wein, H. (2004). *Fútbol a la medida del niño - Desarrollar la inteligencia de juego para jugadores hasta diez años*. Las Rozas: Editorial Gymnos.

8. Anexos

Anexo I – Cronograma de Atividades de Estágio

ANO CIVIL		2015																2016																														
DATAS		31-06 Set	07-13 Set	14-20 Set	21-27 Set	28-04 Out	05-11 Out	12-18 Out	19-25 Out	26-01 Nov	02-08 Nov	09-15 Nov	16-22 Nov	23-29 Nov	30-06 Dez	07-13 Dez	14-20 Dez	21-27 Dez	28-03 Jan	04-10 Jan	11-17 Jan	18-24 Jan	25-31 Jan	01-07 Fev	08-14 Fev	15-21 Fev	22-28 Fev	29-06 Mar	07-13 Mar	14-20 Mar	21-27 Mar	28-03 Abr	04-10 Abr	11-17 Abr	18-24 Abr	25-01 Mai	02-08 Mai	09-15 Mai	16-22 Mai	23-29 Mai	30-05 Jun	06-12 Jun	13-19 Jun	20-26 Jun				
Área 1	Periodo de Estágio	3																																									26					
	Campeonato Distrital A.F.L. Juniores "E2-5"									31													30																									
	Campeonato Distrital A.F.L. Juniores "E1" - Ap. Campeão																									13																						
	Apresentação de Conceção, Condução e Avaliação																								2																							
Área 2	Projeto Inovação								20																																							2
Área 3	Projeto Relação com a comunidade																																				20 e 21											

Anexo II – Controlo de Conteúdos - Calendário Anual – Benjamins C do Sport Lisboa e Benfica, época 2015/2016

SETEMBRO		OUTUBRO		NOVEMBRO		DEZEMBRO		JANEIRO		FEVEREIRO		MARÇO		ABRIL		MAIO		JUNHO	
1		1	U.T. 11	1		1	U.T. 36	1		1	U.T. 54	1	U.T. 63	1		1	PH - SLB x Playhouse	1	
2		2		2	U.T. 24	2		2		2	U.T. 55	2		2	C- Ap.Camp. 6ª J. Real	2		2	U.T. 95
3		3	P-SLB x FC	3		3	U.T. 37	3		3		3	U.T. 64	3		3	U.T. 83	3	
4		4		4		4		4	U.T. 42	4	U.T. 56	4		4	U.T. 72	4		4	
5	P-SLB x CAC	5	U.T. 12	5	U.T. 25	5	C- Pº F. 6ª J. AMAVITA Foot	5	U.T. 43	5		5	P-SLB x EF	5	U.T. 73	5	U.T. 84	5	T - VIII Torneio
6		6	U.T. 13	6		6		6		6	T- Sintra Cu T- XI Torneio	6		6		6		6	
7	U.T. 1	7		7	C- Pº F. 2ª J. C.F.	7		7	U.T. 44	7		7	U.T. 65	7	U.T. 74	7	C- Ap.Camp. 1ª J. S.C.	7	
8	U.T. 2	8	U.T. 14	8		8	C- Pº F. 7ª J. Damaia G.C.	8		8		8	U.T. 66	8		8		8	
9		9		9	U.T. 26	9		9	C- Pº F. 10ª J. E.C.	9		9		9	C- Ap.Camp. 7ª J. C.E.R.	9	U.T. 85	9	
10	U.T. 3	10	P-SLB x UD	10	U.T. 27	10	U.T. 38	10	PH- SLB x EF Benfica	10		10	U.T. 67	10	Benfica League	10	U.T. 86	10	
11		11		11		11		11	U.T. 45	11	U.T. 57	11		11	U.T. 75	11		11	T - Raddatz Immobilien
12	SLB x GD Fa	12	U.T. 15	12	U.T. 28	12	C- Pº F. 8ª J. SF Damaense	12	U.T. 46	12		12	C- Ap.Camp. 4ª J. S.C.P.	12	U.T. 76	12	U.T. 87	12	T - Raddatz Immobilien
13		13	U.T. 16	13		13	PH- SLB x Sonho	13		13	C- Ap.Camp. 1ª J. S.C.	13	PH- SLB x Sonho XXI	13		13		13	T - Estoril Foot 2016
14	U.T. 4	14		14	C- Pº F. 3ª J. C.E.R.	14	U.T. 39	14	U.T. 47	14	PH- SLB x EFD. João I	14		14	U.T. 77	14	C- Ap.Camp. 12ª J. S.L.	14	T - Estoril Foot
15		15	U.T. 17	15		15	U.T. 40	15		15	U.T. 58	15	U.T. 68	15		15		15	T - Estoril Foot
16		16		16	U.T. 29	16		16	P-SLB x GD	16		16		16	C- Ap.Camp. 8ª J. S.C.	16	U.T. 88	16	U.T. 96
17	U.T. 5	17	P-SLB x CF	17	U.T. 30	17	U.T. 41	17		17		17	U.T. 69	17	PH- SLB x S. Domingos	17	U.T. 89	17	T - Estoril Foot
18		18		18		18		18	U.T. 48	18	U.T. 59	18		18	U.T. 78	18		18	T - FISI Champions
19	T - Torneio	19	U.T. 18	19	U.T. 31	19	C- Pº F. 9ª J. CAC	19	U.T. 49	19		19	C- Ap.Camp. 5ª J. S.L.	19		19	U.T. 90	19	T - FISI Champions
20	P-SLB x AA	20	U.T. 19	20		20	Benfica League	20		20	C- Ap.Camp. 2ª J. C.E.	20	T - Mundial	20		20		20	
21	U.T. 6	21		21	C- Pº F. 4ª J. Canecas	21		21	U.T. 50	21	Benfica League	21	T - Mundial	21	U.T. 79	21	C- Ap.Camp. 13ª J. Real	21	
22	U.T. 7	22	U.T. 20	22	atividade Futs	22		22		22	U.T. 60	22	T - Mundial	22		22	Benfica League	22	T - Venice Champions
23		23		23	U.T. 32	23		23	C- Pº F. 1ª J. Reais C.	23	U.T. 61	23	T - Mundial	23	C- Ap.Camp. 9ª J. C.F.	23	U.T. 91	23	T - Venice Champions
24	U.T. 8	24	P-SLB x SG	24	U.T. 33	24		24	PH- SLB x Playhouse	24		24	T - Mundial	24		24	U.T. 92	24	T - Venice Champions
25		25	Benfica League	25		25	Natal	25	U.T. 51	25	U.T. 62	25	T - Mundial	25	U.T. 80	25		25	T - Venice Champions
26	T - Torneio	26	U.T. 21	26	U.T. 34	26		26	U.T. 52	26		26	T - Mundial	26	U.T. 81	26	U.T. 93	26	T - Venice Champions
27	T - Fabril Cu	27	U.T. 22	27		27		27		27	C- Ap.Camp. 3ª J. S.G.	27		27		27		27	
28	U.T. 9	28		28	C- Pº F. 5ª J. C.D. Estrela	28		28	U.T. 53	28	PH- SLB x Almada AC	28		28	U.T. 82	28	C- Ap.Camp. 12ª J. C.E.R.	28	
29	U.T. 10	29	U.T. 23	29	PH- SLB x Almada AC	29		29		29		29	U.T. 70	29		29	1ª Intemational	29	
30		30		30	U.T. 35	30		30	C- Pº F. 12ª J. S.E.			30		30	C- Ap.Camp. 10ª J. S.G.	30		30	
		31	C- Pº F. 1ª J. U.D.R.			31		31	Benfica League			31	U.T. 71	31		31	U.T. 94		
			U. Treino		Jogo - Casa		Jogo - Fora		Férias		Torneio		Particular						

Anexo III

Tabela Classificativa do Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Lisboa – Juniores E”2”: Classificação (C);Pontos (P); Jogos (J); Vitórias (V); Empates (E); Derrotas (D); Golos Marcados (GM); Golos Sofridos (GS); Diferença de Golos (DG).

C	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	S.L. Benfica	36	12	12	0	0	112	8	+104
2	S.F. Damaiense	33	12	11	0	1	95	17	+78
3	Real S.C.	30	12	10	0	2	101	13	+88
4	C.A.C.	24	12	8	0	4	75	34	+41
5	C.E.R. Tenente Valdez	24	12	8	0	4	73	28	+45
6	U.D.R. Santa Maria	22	12	7	1	4	95	38	+57
7	C.D. Estrela	17	12	5	2	5	44	38	+6
8	A. Amavita F.	16	12	5	1	6	32	74	-42
9	C.F. Benfica	9	12	3	0	9	25	42	-17
10	F.C. Despertar	9	12	3	0	9	35	73	-38
11	S. C. Palmense	6	12	2	0	10	26	91	-65
12	S.M.D. Caneças	6	12	2	0	10	21	82	-61
13	Damaia G.C.	0	12	0	0	12	7	203	196

Jogos Realizados para o Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Lisboa – Juniores E”2”

Jornada	Dia	Hora	Local	Equipa	Resultado Final	Resultado
1	2015-10-31	11:00	Casa	U.D.R. Santa Maria	8-1	Vitória
2	2015-11-07	09.30	Fora	C.F. Benfica	0-5	Vitória
3	2015-11-14	11:00	Casa	C.E.R. Tenente Valdez	4-3	Vitória
4	2015-11-21	11:00	Fora	S.M.D. Caneças	0-9	Vitória
5	2015-11-28	11:00	Fora	C.D. Estrela	2-4	Vitória
6	2015-12-05	12:00	Casa	A. Amavita F.	15-0	Vitória
7	2015-12-08	09.30	Fora	Damaia G.C.	0-30	Vitória
8	2015-12-12	12:00	Casa	S.F. Damaiense	7-0	Vitória
9	2015-12-19	12:00	Fora	C.A.C	0-1	Vitória
10	2016-01-09	12:00	Casa	F.C. Despertar	11-0	Vitória
11	2016-01-23	11:00	Casa	Real S.C.	5-2	Vitória
12	2016-01-30	09:00	Fora	S.C. Palmense	0-13	Vitória

Anexo IV

Tabela Classificativa do Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Lisboa – Juniores E”1”
– Apuramento de Campeão: Classificação (C); Pontos (P); Jogos (J); Vitórias (V); Empates (E); Derrotas (D); Golos Marcados (GM); Golos Sofridos (GS); Diferença de Golos (DG).

C	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	S.L. Benfica	40	14	13	1	0	78	15	+63
2	Sporting C.P.	37	14	12	1	1	88	17	+71
3	S.G. Sacavenense	26	14	8	2	4	62	48	+14
4	C.F. “Os Belenenses”	19	14	6	1	7	34	39	-5
5	S.L. Olivais	15	14	4	3	7	38	63	-25
6	Real S.C.	9	14	2	3	9	19	59	-40
7	CER Tenente Valdez	8	14	2	2	10	25	72	-47
8	S.C. Linda-a-Velha	7	14	1	1	11	24	55	-31

Jogos Realizados para o Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Lisboa – Juniores E”1”
– Apuramento de Campeão

Jornada	Dia	Hora	Local	Equipa	Resultado Final	Resultado
1	2016-02-13	12:00	Casa	S.C. Linda-a-Velha	2-0	Vitória
2	2016-02-20	10:30	Fora	C. F. “Os Belenenses”	0-7	Vitória
3	2016-02-27	10:30	Casa	S.G. Sacavenense	5-2	Vitória
4	2016-03-12	11:00	Casa	Sporting C.P.	3-2	Vitória
5	2016-03-19	12:00	Fora	S.L. Olivais	2-6	Vitória
6	2016-04-02	12:00	Casa	Real S.C.	11-0	Vitória
7	2016-04-09	12:00	Fora	C.E.R. Tenente Valdez	1-8	Vitória
8	2016-04-16	11:00	Fora	S.C. Linda-a-Velha	1-4	Vitória
9	2016-04-23	12:00	Casa	C. F. “Os Belenenses”	8-0	Vitória
10	2016-04-30	10:30	Fora	S.G. Sacavenense	3-5	Vitória
11	2016-05-07	14:00	Fora	Sporting C.P.	1-1	Empate
12	2016-05-14	09:30	Casa	S.L. Olivais	8-3	Vitória
13	2016-05-21	14:30	Fora	Real S.C.	0-5	Vitória
14	2016-05-28	12:00	Casa	C.E.R. Tenente Valdez	5-0	Vitória



Anexo V – Ficha Análise das Relações Interpessoais/Dinâmicas de Grupo

Nome: _____

Equipa: _____

Data: _____

1. Da Equipa atual, escolha os seus 2 melhores amigos, por ordem de preferência.

A. _____

B. _____

2. Da Equipa atual, escolha o nome dos dois jogadores com quem mais gosta de jogar, por ordem de preferência.

A. _____

B. _____

3. Da Equipa atual, e por ordem de preferência, quem escolheria para concretizar um penalti (2 nomes)?

A. _____

B. _____

4. Da Equipa atual, e por ordem de preferência, quem escolheria para capitão de equipa (2 nomes)?

A. _____

B. _____

Anexo VI – Base de Dados análise Relações Interpessoais/Dinâmicas de Grupo

BASE DE DADOS - AVALIAÇÃO INICIAL/FINAL				
Pergunta/ Nome	Pergunta nº1	Pergunta nº2	Pergunta nº3	Pergunta nº4
Jogador A				
Jogador B				
Jogador C				
Jogador D				
Jogador E				
Jogador F				
Jogador G				
Jogador H				
Jogador I				
Jogador J				
Jogador K				
Jogador L				
Jogador M				
Jogador N				



Anexo VII – Ficha Diagnóstico Individual

Nome: _____

Equipa: _____

Data: _____

Diagnóstico:

Procedimentos:

Descrição:



Anexo VIII – Ficha de Treino

Nome: _____

Data: _____

Foram realizados exercícios de Coordenação? Se Sim, foi integrado no mesmo grupo dos líderes?

Durante os exercícios aplicados no treino fez parte do grupo onde estavam presentes líderes?



Anexo IX – Ficha de Jogo

Nome: _____

Data: _____

Jogo: _____

Partilhou o lugar no balneário com algum dos líderes?

Realizou os exercícios de aquecimento, realizados a pares, com algum dos líderes?

A equipa beneficiou de lances de grande penalidade? Se sim, o Jogador identificado foi responsável por executá-lo?

Foi nomeado capitão de equipa?



Anexo X – Ficha de Torneio

Nome: _____

Data: _____

Torneio: _____

Partilhou o lugar no balneário com algum dos líderes?

Realizou os exercícios de aquecimento, realizados a pares, com algum dos líderes?

A equipa beneficiou de lances de grande penalidade? Se sim, o Jogador identificado foi responsável por executá-lo?

Foi nomeado capitão de equipa?



Questionário de Avaliação da Ação de Formação

“Percurso Formativo do Jogador”

Organização: Grupo de Estágio nº5 do Mestrado em Treino Desportivo

Por favor, responda às seguintes questões:

Idade: _____ Função no Futebol: _____.

É aluno da FMH? Sim ☐ Não ☐

Faça um círculo no número correspondente à sua resposta, considerando:

1-Muito Fraco ; 2-Fraco ; 3-Razoável ; 4-Bom ; 5-Muito Bom

Pertinência do Tema 1 2 3 4 5

Preletores Convidados 1 2 3 4 5

Conteúdos das Preleções 1 2 3 4 5

Divulgação da Ação 1 2 3 4 5

Satisfação Geral 1 2 3 4 5

Coloque uma cruz no quadrado correspondente à sua resposta

Voltaria a participar na ação de formação? Sim ☐ Não ☐

Recomendaria esta ação a outras pessoas? Sim ☐ Não ☐

Observações/Sugestões:

Anexo XII – Cartaz de Divulgação e Certificado da Ação de Formação

Cartaz de divulgação da Formação



Cartaz de divulgação da Formação, organizado pela Faculdade de Motricidade Humana (FMH) da Universidade de Lisboa. O cartaz anuncia a Ação de Formação "Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol - 'Percurso Formativo do Jogador'", a ser realizada nos dias 20 e 21 de Abril de 2016, no Salão Nobre das 19h às 22h. A entrada é gratuita. O cartaz apresenta os moderadores Rodrigo Magalhães e Gilberto Freitas, e os participantes Hugo Leal, Silveira Ramos, Paulo Leitão e SCP. O texto do cartaz destaca a importância da formação para a construção de uma equipa de futebol e a necessidade de iniciar o processo de preparação cada vez mais cedo, originando uma responsabilidade cada vez maior às Escolas/Academias de Futebol. A presente Ação de Formação procura expor e refletir sobre os processos de trabalho nas Academias em Portugal.

Faculdade de Motricidade Humana
Universidade de Lisboa

Organização: Grupo de Estágio N.º 5, Mestrado em Treino Desportivo

AÇÃO DE FORMAÇÃO

BASES PARA A CONSTRUÇÃO DE UMA EQUIPA DE FUTEBOL
"PERCURSO FORMATIVO DO JOGADOR"

Dia 20 de Abril:

Rodrigo Magalhães (Moderador)

Gilberto Freitas (Moderador)

Dia 21 de Abril:

Hugo Leal

Silveira Ramos

Paulo Leitão

A escassez do Futebol de Rua, onde a criança aprendia as destrezas motoras básicas do jogo, tem conduzido à necessidade de iniciar o processo de preparação cada vez mais cedo, originando uma responsabilidade cada vez maior às Escolas/Academias de Futebol. A presente Ação de Formação procura expor e refletir sobre os processos de trabalho nas Academias em Portugal.

Salão Nobre das 19h às 22h

Inscrições para: pformativojogador@gmail.com

ENTRADA GRATUITA

Local: FMH, Estrada da Costa
1499-002 Cruz Quebrada - Dafundo

Certificado da Ação de Formação

